ZDv 3/10

Sport in der Bundeswehr

März 1988

DSK AF150100189

Vereinnahmt	Datum	Lfd Nr
BWB - ZA17	Lfd. Nr. der Dienstvorschrift	
11.04.89	0001	

Der Bundesminister der Verteidigung **Bonn**, 4. März 1988

Ich erlasse die Zentrale Dienstvorschrift

Sport in der Bundeswehr

ZDv 3/10

Dr. Wörner

Das Kapitel 1 aus Teil A der ZDv 3/10 »Sport in der Bundeswehr«, Ausgabe April 1974, tritt hiermit außer Kraft und ist zu vernichten.

Soweit Einzelheiten in den alten Kapiteln 2—9 im Widerspruch zum vorliegenden Teil dieser Vorschrift stehen, gelten die Bestimmungen der ZDv 3/10 »Sport in der Bundeswehr«, Ausgabe März 1988.

Die Kapitel 2 und 3 Teil A und die Kapitel 4 bis 9 Teil B sowie die Anlagen 1—13 der ZDv 3/10 »Sport in der Bundeswehr«, Ausgabe April 1974 bleiben in Kraft und sind insgesamt als Anhang der vorliegenden Vorschrift beizuheften.

Federführung **Führungsstab der Streitkräfte I 5**

Vorbemerkung

1. Diese Dienstvorschrift enthält die grundsätzlichen Bestimmungen über den Sport in der Bundeswehr.

2. Neben dem Vorschriftenteil (Kapitel 1—4) vermittelt sie den Sportausbildern im Anhang die notwendigen didaktischen, methodischen und trainingsphysiologischen Grundkenntnisse, ohne die eine erfolgreiche Sportausbildung in der Truppe nicht möglich ist.

3. Bis zur Neufassung des Anhangs wird zur Einsparung von Kosten vorübergehend die Gleichheit von Textnummern im Vorschriftenteil und dem Anhang mit den Teilen A und B in Kauf genommen. In dieser Übergangszeit ist bei Hinweisen auf Textnummern diesen jeweils die Bezeichnung der Fundstelle z.B. »Vorschriftenteil« oder »Anhang« hinzuzufügen.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1	**Grundlagen des Sports in der Bundeswehr**	**101–107**
Kapitel 2	**Organisation des Sports**	**201–250**
I.	**Einteilung**	**201–223**
II.	**Verantwortungsbereiche und Dienstaufsicht**	**224–227**
III.	**Sportausbilder**	**228–234**
IV.	**Feststellen des Ausbildungsstandes**	**235–240**
V.	**Ordnung und Auswahl des Ausbildungsstoffes**	**241–243**
VI.	**Sicherheitsbestimmungen**	**244–250**
Kapitel 3	**Sportmedizinische Richtlinien**	**301–314**
Kapitel 4	**Sportanlagen, Sportgeräte und Sportbekleidung**	**401–412**
I.	**Sportanlagen**	**401–406**
II.	**Sportgeräte**	**407–409**
III.	**Sportbekleidung**	**410–412**

Anhang

Teil A (neu)	**Theoretische Grundlagen der Sportausbildung**	
Anlage 1	**Sportpsychologische Grundlagen**	**1/1–6**
	I. Motivation	Nr 1.–7.
	II. Ausbilderverhalten	Nr 8.–13.
	III. Die Gruppe	Nr 14.–16.
Anlage 2 (neu)	**Lernvorgang in der Sportausbildung**	**2/1–5**
	I. Sensomotorisches Lernen	Nr 1.–3.
	II. Lernprozeß	Nr 4.–7.
	III. Schwerpunkte	Nr 8.–11.

Änderung 1

Anlage 3 (neu) **Training in der Allgemeinen Sportausbildung** 3/1–7
I. Kondition ..... Nr 1.–7.
II. Trainingsprinzipien – Trainingsmethoden ..... Nr 8.–9.
III. Trainingsformen ..... Nr 10.–14.

Anlage 4 (neu) **Aufbau einer Sportstunde** 4/1–10
I. Innere Ordnung ..... Nr 1.–6.
II. Äußere Ordnung ..... Nr 7.–10.

Anlage 5 (neu) **Methodische Maßnahmen in der Sportausbildung** 5/1–6
I. Informationen ..... Nr 2.–7.
II. Anwendung der Informationen ..... Nr 8.
III. Bewegungskorrektur als spezifische Information ..... Nr 9.–12.

Anlage 6 (neu) **Sportmedizinische Grundlagen** 6/1–18
I. Anatomische und physiologische Grundlagen ..... Nr 1.–40.
a. Knochensystem und Gelenke ..... Nr 1.–4.
b. Muskulatur ..... Nr 5.–15.
c. Atmung ..... Nr 16.–24.
d. Blut ..... Nr 25.–29.
e. Herz-Keislaufsystem ..... Nr 30.–40.
II. Wirkungsweise des Trainings ..... Nr 41.–50.
a. Allgemeines ..... Nr 41.–43.
b. Spezielle Trainingswirkungen ..... Nr 44.–50.
III. Sportverletzungen ..... Nr 51.–58.
a. Akute Sportverletzungen und Erste Hilfe ..... Nr 51.–53.
b. Sportschäden am Bewegungsapparat . Nr 54.
c. Scheinbare und echte Schäden am Herz-Keislaufsystem ..... Nr 55.–58.

Änderungsnachweis

Änderungsvorschlag

Anlage 7–10 bleibt frei

Anhang **Praxis der Sportausbildung**

Teil B

Kapitel 6 **Grundprogramm der Allgemeinen Sport-**
(alt) **ausbildung** **601–699**

I. **Gymnastik**
(Körper- und bewegungsbildende Übungen) **601–611**
a Übungen ohne Gerät und Partner-übungen 603–606
b Übungen mit Gerät 607–611

II. **Leichtathletik** **612–627**
a Lauf 614–617
b Sprung 618–622
c Wurf und Stoß 623–624
d Ergänzungen: Steinstoß, Gewichtheben . 625–627

III. **Schwimmen** **628–641**
a Ausbildung im Schwimmen 630–640
b Ausbildung im Rettungsschwimmen ... 641

IV. **Turnen** **642–667**
a Klettern/Balancieren/Schwingen 644–651
b Rollen 652–653
c Felgen/Unterschwünge 654–657
d Springen und Stützen 658–665
e Übungen unterschiedlicher Grund-struktur aus allen Bewegungsfamilien .. 666
f Ergänzung: Trampolinturnen 667

V. **Kleine Spiele** **668–683**
a Staffelwettkämpfe 670–671
b Spiele 672–674
c Kleinspielformen Fußball 675–678
d Kleinspielformen Handball 679–683

VI. **Volleyball** **684–699**

Kapitel 7 **Ergänzungsprogramm der Allgemeinen**
(alt) **Sportausbildung** **701–767**

I. **Fußball** **701–715**
a Spielformen 704–706

Änderung 1

	b Technische Übungen	707–711
	c Die allgemeine Taktik als Grundlage	712–715
II.	**Handball**	**716–723**
III.	**Judo**	**724–751**
	a Judo-Grundschule	726–739
	b Judo-Selbstverteidigung	740–751
IV.	**Skilauf**	**752–767**
Kapitel 8 (alt)	**Vorbereitung und Durchführung von Sportveranstaltungen**	**801–816**
I.	**Allgemeines**	**801–810**
II.	**Maßnahmen der Planung**	**811**
III.	**Maßnahmen der Organisation**	**812**
IV.	**Maßnahmen der Einweisung**	**813**
V.	**Durchführung von Sportveranstaltungen**	**814–816**
Kapitel 9 (alt)	**Test zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Physical Fitness Test)**	**901–912**
I.	**Allgemeines**	**901–905**
II.	**Prüfungsübungen**	**906–912**

Anlagen
(alt)

Anlage 1	Sportleistungsblatt
Anlage 2	Wertungstabelle für Physical Fitness Test
Anlage 3a	Beispiel für eine Leistungsübersicht beim Circuittraining
Anlage 3b	Beispiel für Kontrollkarten beim Circuittraining
Anlage 3c	Beispiel für eine Leistungskartei beim Circuittraining
Anlage 4	Beispiel für die Durchführung eines Volleyball-Turniers (Bataillonsmeisterschaft)
Anlage 5	Beispiel für eine Judo-Wettkampfliste (K.O.-System)
Anlage 6a	Beispiel für eine Wertungstabelle zur Ermittlung der besten Einheit bei einem Bataillonssportfest

Anlage 6b	Beispiel für eine Liste der benötigten Sport- und sonstigen Geräte (Bataillonssportfest)
Anlage 7	frei
Anlage 8	Beispiele für Unfallursachen im Sport
Anlage 9	frei
Anlage 10	Hinweise für Bestimmungen
Anlage 11a	Außerdienstlicher Sport in der Bundeswehr (VMBl 1962 S. 464)
Anlage 11b	Richtlinien über die Verwendung der Haushaltsmittel für die Betreuung der Soldaten in der Freizeit (VMBl 1969 S. 409-Auszug)
Anlage 11c	Versorgung bei gesundheitlichen Schädigungen in Ausübung dienstlichen und außerdienstlichen Sports (VMBl 1962 S. 295)
Anlage 11d	Kosten für die Ausbildung im Rettungsschwimmen (VMBl 1969 S. 402 mit Änderung VMBl 1970 S. 114)
Anlage 12	Regelung für die Förderung wehrpflichtiger Spitzensportler bei der Bundeswehr
Anlage 13	frei

Anlage 9 frei
Anlage 10 Hinweise auf Bestimmungen
Anlage 11a Außerdienstlicher Sport in der Bundeswehr (VMBl 1962 S. 464)
Anlage 11b Richtlinien über die Verwendung der Haushaltsmittel für die Betreuung der Soldaten in der Freizeit (VMBl 1969 S. 409-Auszug)
Anlage 11c Versorgung bei gesundheitlichen Schädigungen in Ausübung dienstlichen und außerdienstlichen Sports (VMBl 1962 S. 295)
Anlage 11d Kosten für die Ausbildung im Rettungsschwimmen (VMBl 1969 S. 402 mit Änderung VMBl 1970 S. 114)
Anlage 12 Regelung für die Förderung wehrpflichtiger Spitzensportler bei der Bundeswehr
Anlage 13 Deutsches Sportabzeichen

Stichwortverzeichnis (In Bearbeitung)

Änderungsnachweis

Änderungsvorschlag

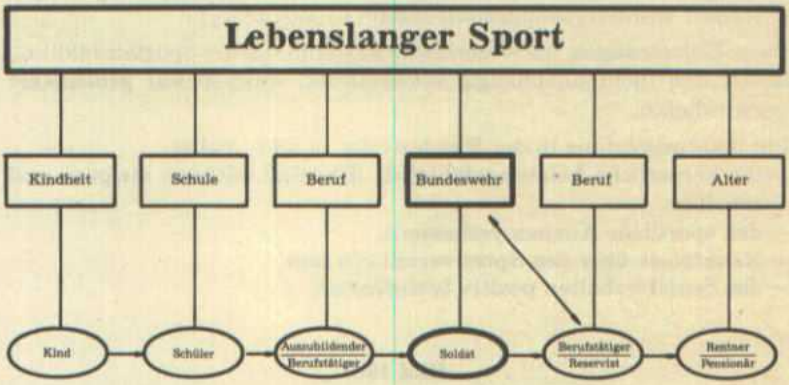
Kapitel 1

Grundlagen des Sports in der Bundeswehr

101. Der Sport in der Bundeswehr steht in enger Wechselbeziehung zum Sport in der Gesellschaft. Er knüpft an dessen vorhandene Strukturen an und verfolgt im Grundsätzlichen die gleichen allgemeinen Ziele.

Der Sport in der Bundeswehr ist ein wichtiger **Bestandteil der Ausbildung und Erziehung** in den Streitkräften.

Bild 101



102. Der Sport in der Bundeswehr ist in erster Linie **Breitensport.**

Die Sportausbildung soll jeden Soldaten in der Entwicklung seiner Anlagen und im Ausgleich seiner Schwächen fördern und als Teil der **Gesamtausbildung** diese wirkungsvoll unterstützen; dazu muß sie sinnvoll in diese integriert sein.

Die Bundeswehr fördert außerdem Spitzensportler.[1])

103. Die Sportausbildung dient in ihrer auf den ganzen Menschen gerichteten Gesamtwirkung nicht nur der **körperlichen Leistungsfähig-**

[1]) VMBl 1987 S. 217

keit der Soldaten, sondern sie stärkt zugleich deren geistige und seelische Kräfte und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Darüber hinaus trägt sie dazu bei, die **innere Zuwendung** zum Sport und die **Bereitschaft** zu regelmäßiger sportlicher Betätigung zu wecken und zu verstärken.

104. Die Sportausbildung trägt dazu bei,

- daß der Soldat **physisch und psychisch leistungsfähig** für seine militärischen Aufgaben zur Verfügung steht (funktionale Komponente) und
- daß seine **Bereitschaft, selbständig** — auch außerhalb des Dienstes und über die aktive Dienstzeit hinaus (z. B. als Reservist) — **regelmäßig Sport zu treiben** und sich **körperlich fit** zu halten, entwickelt und gefestigt wird (pädagogische Komponente) und
- daß darüber hinaus Kameradschaft und Zusammengehörigkeit gefördert werden (pädagogisch-soziale Komponente).

Diese **Zielsetzungen,** als wesentliche Bestandteile der Sportausbildung, lassen sich nicht unabhängig voneinander, sondern nur **gemeinsam** verwirklichen.

Die Sportausbildung in der Bundeswehr **s o l l** daher

- **die körperliche Leistungsfähigkeit (Physical Fitness) steigern und erhalten,**
- **das sportliche Können verbessern,**
- **Kenntnisse über den Sport vermitteln und**
- **das Sozialverhalten positiv beeinflussen.**

Bild 102

105. Da Sport **Freude machen** soll, ist die Sportausbildung so in die Ausbildungs- und Dienstpläne einzugliedern und zu gestalten, daß die dem Sport eigenen Wirkungsmöglichkeiten sich entfalten können.

106. Die Sportausbildung darf durch keinen anderen Dienst ersetzt werden. Die Waffenausbildung und der Gefechtsdienst, auch Teile davon gehören auch dann nicht zur Sportausbildung, wenn sie in Form von Wettkämpfen stattfinden und eine »sportliche« Note tragen. Sie dürfen auch nicht in der für die Sportausbildung festgesetzten Zeit betrieben werden.

107. Grundsätzlich sind **alle Soldaten** zur Teilnahme an der Allgemeinen Sportausbildung **verpflichtet.**

Soldaten, deren Verwendungsfähigkeit eingeschränkt ist, nehmen nur an den Teilen der Sportausbildung teil, die für sie nach truppenärztlicher Maßgabe zulässig und geeignet sind.

Kapitel 2

Organisation des Sports

I. Einteilung

201. Der Sport in der Bundeswehr gliedert sich in:

(1) **Allgemeine Sportausbildung** (d. h. Sportausbildung, zu der alle Soldaten verpflichtet sind, Nr 202 ff.),
(2) **Besondere Sportausbildung** (d.h. Sportausbildung für Spitzensportler nach besonderer Weisung, Nr 210 ff.),
(3) **Sportveranstaltungen** (Nr 214 ff.),
(4) **Freizeitsport** (d.h. freiwilliger Sport nach Dienst im Verantwortungsbereich der Bundeswehr, Nr 219 ff.).

202. Die **Allgemeine Sportausbildung** besteht aus **Individual- und Mannschaftssportarten,** die nach Wahl und Weisung der Teilstreitkräfte betrieben werden.

a. **Individualsportarten** sind:
   — Boden- und Geräteturnen,
   — Judo,
   — Leichtathletik,
   — Orientierungslauf,
   — Schwimmen,
   — Rettungsschwimmen,
   — Skilauf,

b. **Mannschaftssportarten** sind:
   — Basketball,
   — Fußball,
   — Handball,
   — Volleyball.

203. Im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung werden auch **Gymnastik, Kleine Spiele, Konditionsprogramme** und **Gewichtheben** angeboten.

204. Jede Sportart darf nur dann betrieben werden, wenn ein entsprechend ausgebildeter Sportausbilder zur Verfügung steht (Nr 227).

205. Allgemeine Sportausbildung bedeutet regelmäßigen und planmäßigen Sport. Unter diesem Gesichtspunkt ist der Ausbildungsstoff auszuwählen und zu ordnen (Nr 242).

206. Grundsätzlich kann die Allgemeine Sportausbildung in der Bundeswehr in folgenden Organisationsformen stattfinden:

— im Rahmen der Teileinheit/Einheit,
— in Neigungsgruppen.

Die Teileinheit an Schulen ist der Hörsaal.
Innerhalb dieser Organisationsformen können Leistungsklassen gebildet werden.
Die Organisationsform bestimmt der Disziplinarvorgesetzte.

207. In der **Grundausbildung** ist der Sport besonders wichtig. Muß also eine Einheit oder ein Verband die Sportausbildung einschränken, z. B. weil nicht genügend Übungsanlagen vorhanden sind, ist vorrangig den **Rekruten** volle Übungsmöglichkeit einzuräumen.

208. Zu Beginn der Grundausbildung ist festzustellen, ob die Rekruten schwimmen können. Als Schwimmer gilt, wer die Bedingungen zum Erwerb des **Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze** erfüllt.

Nichtschwimmer müssen in der Allgemeinen Sportausbildung Schwimmausbildung erhalten.

209. Der Soldat sollte in der **Woche 3 x Sport** treiben. In der **Truppe** ist je Ausbildungswoche **mindesten 2 x Sport,** bei militärischen Dienststellen und Einrichtungen **mindestens 1 x Sport** anzusetzen.

Die Ausbildungszeit pro angesetzte Sportausbildung beträgt mindestens 45 und höchstens 90 Minuten (ohne An- und Abmarsch).

Von diesen Vorgaben abzuweichen ist nur aus zwingenden dienstlichen Gründen nach Entscheidung des nächsthöheren Disziplinarvorgesetzten erlaubt.

210. Die **Besondere Sportausbildung** umfaßt neben den Sportarten der im **Deutschen Sportbund (DSB)** organisierten Spitzenverbände auch Mehrkämpfe nach den Bestimmungen des Conseil International du Sport Militaire (CISM), z. B. Militärischen Fünfkampf, Pentathlon, Triathlon, Biathlon, Maritimen Fünfkampf.

Daran können teilnehmen:
— wehrpflichtige Spitzensportler[1])
— Berufssoldaten und Soldaten auf Zeit mit einer Verpflichtungsdauer von mehr als zwei Jahren, die die Leistungskriterien eines Spitzensportlers erfüllen, nach Auswahl und Weisung der Teilstreitkräfte, und
— Soldaten mit besonderer Eignung und Leistung, die sich freiwillig melden und vom Disziplinarvorgesetzten zugelassen werden.

---

[1]) VMBl 1987 S. 217

211. Die Besondere Sportausbildung wird je nach den dienstlichen Möglichkeiten innerhalb und außerhalb der für den Sport angesetzten Dienststunden gefördert, innerhalb des Dienstes vor allem dann, wenn sich die Soldaten auf Wettkämpfe vorbereiten.

212. Soldaten, die im Rahmen der Besonderen Sportausbildung gefördert werden, nehmen an der Allgemeinen Sportausbildung teil, wenn sie nicht trainieren.

213. Die Förderung von Soldaten in der Besonderen Sportausbildung, d. h. ihre Vorbereitung zu und Teilnahme an Wettkämpfen, geschieht im Rahmen der dafür verfügbaren Haushaltsmittel.

214. Die Vorbereitung und die Durchführung von **Sportveranstaltungen** sind dienstlich zu regeln.

215. Regelmäßig durchgeführte Sportveranstaltungen auf Einheits- und Verbandsebene sind wegen ihrer Breitenwirkung wichtiger als größere Sportveranstaltungen.

Bei der Ausschreibung von Wettkämpfen sind die **Altersklassen** angemessen zu berücksichtigen.

216. Wettkämpfe der Streitkräfte und der Teilstreitkräfte werden von den zuständigen Führungsstäben im Bundesministerium der Verteidigung angeordnet.

217. Die Bundeswehr nimmt an internationalen Sportwettkämpfen teil. Besondere Bedeutung haben die Wettkämpfe, die sich für die Bundeswehr aus ihrer Mitgliedschaft im Conseil International du Sport Militaire ergeben.

218. Die Kosten für alle Sportveranstaltungen können nur im Rahmen der Mittel bestritten werden, die den Truppenteilen und Dienststellen zur Verfügung stehen.[1])

219. Freiwilliger Sport im Verantwortungsbereich der Bundeswehr ist als **Freizeitsport** aller Soldaten zu fördern. Er bedarf der vorherigen **schriftlichen Genehmigung des Disziplinarvorgesetzten.**

Der Disziplinarvorgesetzte

— befiehlt einen Soldaten (Sportausbilder) oder teilt eine Zivilperson ein (Sportlehrer, Übungsleiter u. ä.), die in einem Dienst-/Vertragsverhältnis[2]) zur Bundeswehr steht, der oder die den Sport plant und verantwortlich leitet;

---

[1]) VMBl 1977 S. 184
[2]) VMBl 1969 S. 409

— prüft, ob für die betreffende Sportart einwandfreie Geräte vorhanden sind und die Übungsanlage den Erfordernissen entspricht;
— sorgt für die Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen.[1])

Reservisten sollen die Möglichkeit zur Teilnahme am Freizeitsport erhalten.[2])

220. Jeder Soldat kann sich in einer von ihm gewählten Sportart betätigen, soweit die Bundeswehr dafür die Einrichtungen und die personellen und übrigen materiellen Voraussetzungen bietet.

221. Für die Förderung des Freizeitsports können spezielle Sportgeräte und Sportausrüstungen beschafft werden.[3])

222. Im Interesse einer guten Zusammenarbeit mit den Mitgliedsorganisationen des Deutschen Sportbundes (DSB), vor allem mit den örtlichen Sportvereinen und regionalen Sportverbänden, können Soldaten auch an deren Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen teilnehmen, sofern es die dienstlichen Belange zulassen.[3])

Die Teilnahme am Training und an den Wettkämpfen der Vereine und Verbände gilt nicht als Freizeitsport im Verantwortungsbereich der Bundeswehr.

223. Soldaten haben während der Sportausbildung und während der Teilnahme an Sportveranstaltungen im Sinne der Nr 202—216 sowie beim Freizeitsport im Sinne der Nr 219 **Versorgungsschutz** im Rahmen der Beschädigtenverordnung nach § 81 SVG; Berufssoldaten bei der Ausübung der Sportausbildung und bei der Teilnahme an Sportveranstaltungen im Sinne der Nr 202—216 auch **Dienstunfallschutz** nach § 27 SVG.

II. Verantwortungsbereiche und Dienstaufsicht

224. Der **Kommandeur** bzw. der **Dienststellenleiter** überwacht die Sportausbildung im Rahmen seiner Dienstaufsicht. Er verschafft sich ein Bild

— über die Sportausbildung in den Einheiten bzw. den Dienststellen,
— vom Leistungsstand der Soldaten und
— vom Ausbildungsstand der Sportausbilder.

---

[1]) VMBl 1962 S. 295
[2]) Reservisten außerhalb eines Wehrdienstverhältnisses unterliegen nicht dem Versorgungsschutz nach dem SVG
[3]) VMBl 1962 S. 464

Durch eigene Teilnahme an der Sportausbildung gibt er den Soldaten ein Beispiel.

Er ist dafür verantwortlich, daß die Sportausbilder an den Aus- und Fortbildungslehrgängen bzw. an den Weiterbildungsmaßnahmen der Sportschule der Bundeswehr teilnehmen können.

Er teilt einen Sportoffizier ein.

225. Der **Sportoffizier** soll die Qualifikation »Übungsleiter der Bundeswehr« besitzen. Er ist verpflichtet, sich weiterzubilden.

Er nimmt folgende Aufgaben wahr:
- Beratung des Kommandeurs bzw. Dienststellenleiters und der Einheitsführer,
- Planung und Durchführung von Sportveranstaltungen sowie die Auswertung der Ergebnisse in Zusammenarbeit mit den Sportausbildern,
- Einweisung von Kampfrichtern,
- Überwachung von Sportprüfungen (z.B. Sportabzeichen, Schwimmabzeichen),
- Leitung bzw. Organisation des Trainings von Wettkampfmannschaften,
- Planung und Organisation des Freizeitsports,
- Kontaktpflege zu den zivilen Sportvereinen am Standort,
- Überprüfung der Sportgeräte und der Sportanlagen sowie Festlegung der erforderlichen Pflegezeiten für die Sportanlagen im Einvernehmen mit der Standortverwaltung[1]) und
- Zusammenarbeit mit der Truppenverwaltung.

226. Der **Truppenarzt** berät den Kommandeur bzw. den Dienststellenleiter und die Sportausbilder bei der Gestaltung des Sports nach den Erkenntnissen der Sportmedizin und der Hygiene. Er überwacht die Einhaltung der sportmedizinischen Richtlinien (Kapitel 3) und entscheidet über die gesundheitliche Eignung der Soldaten zur Teilnahme am Sport.

Soldaten, die an der Besonderen Sportausbildung (Nr 210) teilnehmen, sind sportärztlich zu überwachen.

227. Der **Einheitsführer** bzw. **Dienststellenleiter** ist verantwortlich für
- die Sportausbildung in seiner Einheit bzw. Dienststelle,
- die ausreichende Anzahl qualifizierter Sportausbilder und deren Ausbildungsstand (Nr 233) und
- den Leistungsstand seiner Soldaten.

---

[1]) ZDv 70/1 »Die Liegenschaften der Bundeswehr«

Jeden dienstlich angesetzten Sport muß ein Übungsleiter, Sportleiter oder Fachsportleiter (Nr 228 ff.) leiten und durchführen.

Als Anhalt gilt:

Sportart	Sportausbilder		
	Übungsleiter Bw	Sportleiter	Fachsportleiter
Boden- und Gerätturnen	x	x	x
Judo			x
Leichtathletik	x	x	x
Orientierungslauf			x
Schwimmen	x	x	x
Rettungsschwimmen			x
Skilauf			x
Basketball	x	[1])	x
Fußball	x	[1])	x
Handball	x	[1])	x
Volleyball	x	[1])	x

III. Sportausbilder

228. Als Sportausbilder werden eingesetzt:

(1) Riegenführer (RF),
(2) Hilfssportlehrer (HSpLtr),
(3) Fachsportleiter (FSpLtr),
(4) Sportleiter (SpLtr),
(5) Übungsleiter der Bundeswehr (ÜbLtrBw).

Soldaten mit einer Lizenz des Deutschen Sportbundes (DSB) oder eines Sportfachverbandes oder mit vergleichbaren Voraussetzungen können für die Sportausbildung herangezogen werden.

229. Sportausbilder der Bundeswehr werden grundsätzlich von **Sportlehrern**[2]) aus-, weiter- und fortgebildet. Für diese Ausbildung gelten besondere Richtlinien.

---

[1]) Wahlweise je nach Ausbildungsweisung der Teilstreitkräfte

[2]) Diplom-Sportlehrer und staatlich anerkannte Sportlehrer oder Sportlehrer mit vergleichbarer Ausbildung und Prüfung.

230. Riegenführer, Hilfssportleiter und Sportleiter werden an Schulen oder anderen Ausbildungseinrichtungen der Streitkräfte und der Teilstreitkräfte aus- und weitergebildet.

Die Ausbildung findet im Rahmen der militärischen Laufbahnausbildung statt.

231. Übungsleiter und Fachsportleiter werden nur an der Sportschule der Bundeswehr (SportSBw) aus- bzw. fortgebildet. Sie sollen regelmäßig in zeitlichen Abständen an einer Weiterbildungsmaßnahme der SportSBw teilnehmen.

Die Ausbildung zum Fachsportleiter erfolgt nur in den Sportarten der Allgemeinen Sportausbildung.

232. Außerhalb der Laufbahnlehrgänge soll der Sport an allen Schulen und vergleichbaren Ausbildungseinrichtungen der Streitkräfte zur Aus- und Weiterbildung der Lehrgangsteilnehmer beitragen (Nr 229).

233. Aufgaben der Sportausbilder

a. Der **Riegenführer** nimmt Hilfsfunktionen wahr, die für die Organisation einer fachgerechten Sportausbildung unerläßlich sind. Er unterstützt den verantwortlichen Sportleiter bzw. Übungsleiter bei der Allgemeinen Sportausbildung.

   Er nimmt die Übungen in den Disziplinen des Soldaten-Sportwettkampfs (nicht Gewichtheben) und des Physical Fitness Tests ab.

b. Der **Hilfssportleiter** übernimmt für eine Einheit/Teileinheit organisatorische Aufgaben in der Allgemeinen Sportausbildung. Er bereitet die Prüfungen für den Soldaten-Sportwettkampf vor, führt sie durch und nimmt sie ab.

c. Der **Fachsportleiter** führt die Ausbildung in seiner Sportart durch. Darüber hinaus plant und organisiert er den Sport seines Fachgebiets bzw. seiner Neigungsgruppe. Er kann auch bei der Besonderen Sportausbildung Aufgaben erhalten.

d. Der **Sportleiter** organisiert die Allgemeine Sportausbildung einer Einheit bzw. Teileinheit und führt sie durch.
   Er kann mit der Planung und Leitung der Allgemeinen Sportausbildung betraut werden, wenn kein Übungsleiter zur Verfügung steht.

e. Der **Übungsleiter** plant, organisiert und leitet die Allgemeine Sportausbildung einer Einheit.

234. Eine Einheit bzw. Dienststelle soll mindestens über einen Übungsleiter und über möglichst viele Fachsportleiter verfügen.

IV. Feststellen des Ausbildungsstandes

235. Durch **Dienstaufsicht** und **Teilnahme** am Sport überzeugt sich der Vorgesetzte vom Stand der Ausbildung und von den Leistungen der Soldaten.

236. Der Ausbildungsstand ist anhand von Tests, Prüfungen, Leistungsabnahmen und Wettkämpfen festzustellen.

237. Mit dem **Physical Fitness Test** läßt sich die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit ermitteln (Überprüfung der funktionalen Komponente). Er besteht aus Übungen, bei denen die konditionellen Fähigkeiten der **Kraft**, der **Schnelligkeit**, der **Ausdauer** und der **Gelenkigkeit** sowie der koordinativen Fähigkeiten überprüft werden (Übungen und Wertungstabellen im Anhang). Das Wesentliche dieser Übungen besteht darin, daß sie weder technische Fertigkeiten noch vorangegangenes Training voraussetzen.

Der Physical Fitness Test ist zu Beginn und am Ende der Grundausbildung abzulegen. Die Teilstreitkräfte können anordnen, daß er als Routineprüfung von allen Soldaten gefordert wird.

238. Der **Soldaten-Sportwettkampf** wird von allen Dienststellen und Einheiten der Bundeswehr jährlich ausgetragen.[1])

239. Es ist anzustreben, daß möglichst viele Soldaten die Bedingungen zum Erwerb der folgenden Leistungsnachweise erfüllen:

- **Deutsches Sportabzeichen,**
- **Deutsches Schwimmabzeichen,**
- **Deutsches Rettungsschwimmabzeichen.**

240. Für jeden Soldaten ist ein **Sportleistungsblatt** (Anhang) anzulegen, in das alle Nachweise sportlicher Leistungen und Qualifikationen eingetragen werden. Es ist fortlaufend zu führen und gehört zu den Personalpapieren.

---

[1]) VMBl 1983 S. 42

V. Ordnung und Auswahl des Ausbildungsstoffes

241. Der Ausbildungsstoff der Allgemeinen Sportausbildung umfaßt eine Auswahl aus dem Gesamtgebiet des Sports unter dem Aspekt der **Realisierbarkeit in der Truppe.**

242. Die Ausbildungsinhalte orientieren sich an den Zielen (Bild 201) und sind den folgenden Bereichen (Schwerpunkten) LERNEN, ÜBEN und TRAINIEREN zugeordnet:

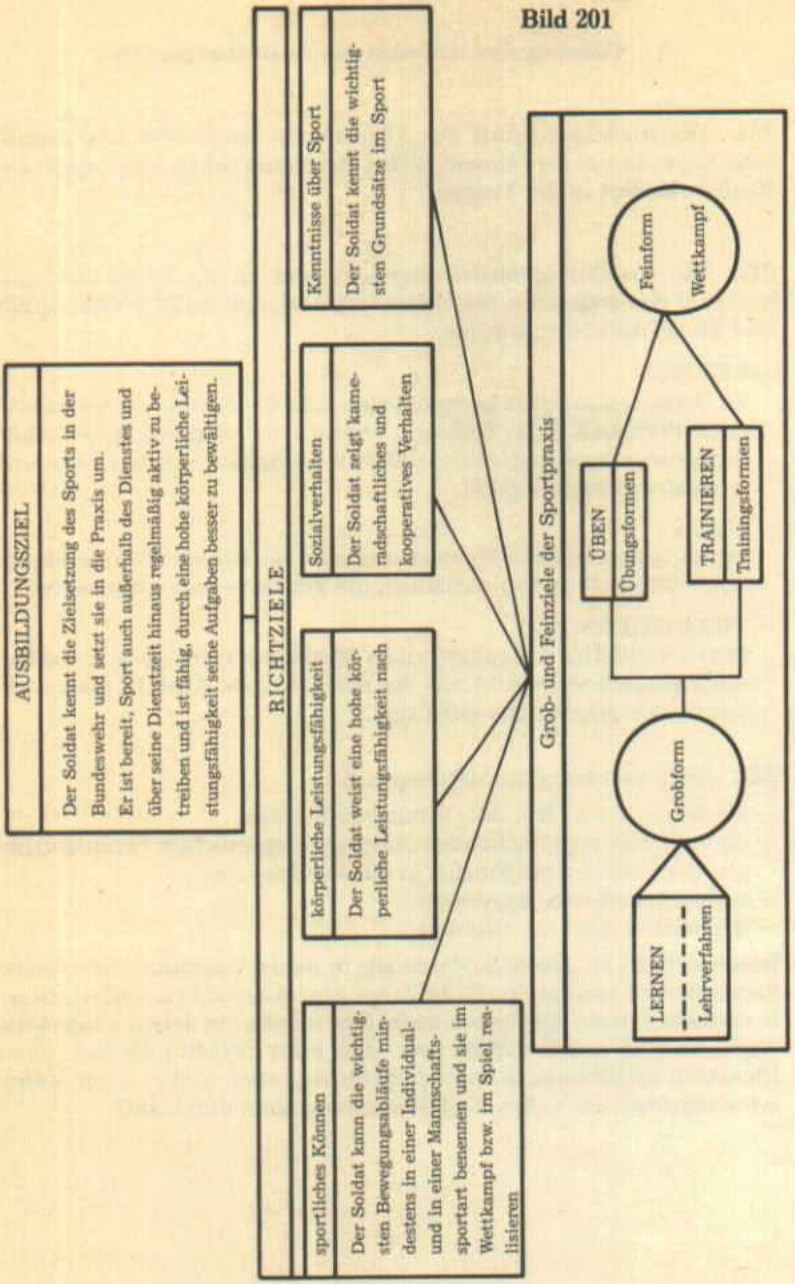
- **LERNEN**
  Zu Beginn eines jeden Lernprozesses wird die Struktur einer sportlichen Fertigkeit (z.B. Tiefstart) erlernt. Die Soldaten beherrschen dann diese Fertigkeit; grobe und bewegungshemmende Fehler sind weitgehend ausgeschaltet.
- **ÜBEN**
  Durch systematisches Wiederholen wird die bereits erlernte Fertigkeit verbessert und so allmählich die Feinform herausgearbeitet.
- **TRAINIEREN**
  Durch vielfältige Trainingsformen wird eine Verbesserung derjenigen Fähigkeiten erreicht, die für eine optimale Ausführung der erlernten Fertigkeit notwendig sind.

243. Die besonderen Verhältnisse, z.B.

- die relativ kurze Zeit des Grundwehrdienstes,
- die teilweise unzureichenden, körperlich-sportlichen Voraussetzungen der Soldaten bei Eintritt in die Bundeswehr,
- bereits bestehende Interessen,
- die Infrastruktur am Standort

lassen es nicht zu, jedem Soldaten alle in dieser Vorschrift enthaltenen Sportarten zu vermitteln. Es ist daher eine Auswahl zu treffen. Gegebenenfalls müssen Sportarten festgelegt werden, in denen ausgebildet wird. Es muß gewährleistet sein, daß jeder Soldat während seiner Dienstzeit mindestens in einer Individualsportart und in einer Mannschaftssportart ein volles Ausbildungsprogramm durchläuft.

Bild 201



Ziele in der Allgemeinen Sportausbildung

VI. Sicherheitsbestimmungen

244. Jeder **Ausbilder** im Sport trägt die Verantwortung für die Gesundheit der ihm anvertrauten Soldaten.

245. Alle Bestimmungen über die Sicherheit im Sport gelten für die Allgemeine und die Besondere Sportausbildung sowie für Sportveranstaltungen und den Freizeitsport.

246. Die Sportausbildung ist sorgfältig vorzubereiten und zu organisieren.

247. Jeder Leitende prüft vor Beginn und während der Sportausbildung die **Übungsanlagen,** die **Geräte** und die **Sportbekleidung** auf ihren Zustand hin oder läßt sie prüfen.

S

248. Jeder Sportausbilder hat die Pflicht, erkennbare Unfall- und Schadensursachen vor Beginn der Sportausbildung zu beseitigen bzw. zu melden.

249. Jeder Sportausbilder muß die für die einzelnen Sportarten erlassenen **Sicherheitsbestimmungen** kennen und ihre Einhaltung sicherstellen.

250. Jeder Sportausbilder hat Verstöße gegen sportliche Regeln zu unterbinden.

Kapitel 3

Sportmedizinische Richtlinien

301. Die **günstigsten Zeiten** für eine sportliche Betätigung liegen aufgrund des natürlichen Tagesrhythmusses in der zweiten Hälfte des Vor- und des Nachmittags. Sportliche Belastungen unmittelbar nach dem Aufstehen haben wegen der verminderten körperlichen Leistungsbereitschaft einen nur geringen Trainingseffekt. In Form gymnastischer Übungen eignen sie sich allenfalls zur Aufwärmung und Vorbereitung auf den Dienst, nicht jedoch als Mittel zur sportlichen Leistungssteigerung.

30 Minuten vor einer Hauptmahlzeit soll der Sport beendet sein; 60 Minuten nach dem Frühstück (Abendessen) und 90 Minuten nach dem Mittagessen soll der Sport frühestens beginnen.

302. Bei **extremer Witterung** sind die Inhalte der Sportausbildung und die Leistungsanforderungen den jeweiligen Verhältnissen anzupassen. Besonders bei großer Kälte oder bei hohen Temperaturen, verbunden mit hoher Luftfeuchtigkeit, sind schwere sportliche Anstrengungen zu vermeiden.
Jeder Sportausbilder hat Anzeichen eines Schwächeanfalls, eines Kollapszustandes, eines Kälte- bzw. Hitzeschadens zu achten und wenn nötig die »Erste Hilfe« einzuleiten.

303. Bei **Wassertemperaturen** unter 17 ° C ist die Schwimmausbildung verboten. Eine Wassertemperatur von mindestens 22 ° C wird für die Schwimmausbildung empfohlen. Vor dem Eintauchen ins Wasser ist in jedem Fall eine entsprechende Abkühlung erforderlich.

304. Zu **Beginn der Sportausbildung** oder des Trainings ist die Muskulatur durch gymnastische Übungen aufzuwärmen und zu lockern. Durch Anspannungs- und anschließende Dehnungsübungen läßt sich zusätzlich eine Verminderung der Gefahr von Sportverletzungen und Sportschäden erreichen.

305. Ein **sportliches Training** darf und soll zur Ermüdung führen, ohne zu erschöpfen. Die Leistungsanforderungen sind auf den übrigen Dienst abzustimmen.

306. Die **Intensität und der Umfang des Sports** sind an den körperlichen Voraussetzungen und der Belastbarkeit der teilnehmenden Soldaten auszurichten. Akute körperliche Überforderungen können u. U. zu

bedrohlichen gesundheitlichen Zwischenfällen führen; auf längere Sicht haben körperliche Überlastungen eine Leistungsabnahme zur Folge.

307. **Wettkämpfe und Sportfeste** sind zeitlich so zu legen, daß ein ausreichendes vorbereitendes Training möglich ist.

308. **Bei Erkrankungen,** insbesondere bei Infekten, ist die Teilnahme am Sport grundsätzlich zu untersagen. Die Beurteilung der Sportfähigkeit obliegt dem zuständigen Truppenarzt.

309. Während beim Sport in jüngeren Jahren die Aspekte der körperlichen Auslastung und der Leistungssteigerung im Vordergrund stehen, dient der Sport oberhalb von 40 Jahren vorwiegend zur Erhaltung der Gesundheit und der Leistungsbreite. Vor allem Stoffwechsel-, Herz- und Gefäßkrankheiten sowie Beschwerden am Halte- und Bewegungsapparat lassen sich durch körperliche Aktivität vorbeugen.

310. **Aus medizinischer Sicht** besitzen Ausdauerbelastungen den größten gesundheitlichen Wert (z.B. Dauerlauf, Schwimmen, Skilanglauf). Zur Erhaltung der körperlichen Spannkraft werden daneben insbesondere für ältere Soldaten gymnastische Übungen zur Kräftigung und Lockerung sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination empfohlen.

311. Sportarten, die Gelenke, Bänder, Muskeln oder Sehnen stark belasten, sind, insbesondere für ältere Soldaten, wegen der erhöhten Verletzungsgefahr nur eingeschränkt geeignet und setzen in jedem Fall eine sorgfältige Vorbereitung durch alle Beteiligten voraus.

312. Eine **gesunde Lebensweise** fördert die körperliche Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit; dazu gehören eine abwechslungsreiche, vielseitige Ernährung, ausreichender Schlaf sowie das Vermeiden von Nikotin und Alkohol.

313. Nach dem Sport ist eine entsprechende **Körperpflege** unerläßlich. Die Sportbekleidung ist in hygienisch einwandfreiem Zustand zu halten.

314. Bei Sport in geschlossenen Räumen ist vor, während und nach dem Sport für gute Belüftung zu sorgen.

Kapitel 4
Sportanlagen, Sportgeräte und Sportbekleidung

I. Sportanlagen

401. Genormte Sportanlagen, Einrichtungen und Geräte sind die Voraussetzung für einen geregelten Sportbetrieb. Meßbar und vergleichbar sind nur Leistungen, die auf wettkampfgerechten und gewarteten Sportanlagen mit der entsprechenden Ausstattung und mit geeichten und gepflegten Geräten erzielt werden.

402. Bedarf, Art und Größe der Sportanlagen sind in den Raum- und Flächennormen der Bundeswehr[1]) festgelegt. Die Sportanlagen sind nach den Baufachlichen Richtlinien auszuführen (Anhang).
Die Sportanlagen der Bundeswehr sollen der Leitplanung des Deutschen Sportbundes entsprechen.

403. Für Truppenteile und Stäbe sind folgende Sportanlagen vorzusehen:

Mindestbelegungsstärke in der Liegenschaft	Sportplatzanlage	Kleinspielfeld	Sport-/Ausbildungshalle (Typ 45 m x 21 m)	Sport-/Ausbildungshalle (Typ 27 m x 15 m)
Abgesetzte Einheiten mit einer STAN-Stärke (F) von weniger als 250 Soldaten oder Stäbe und Dienststellen außerhalb der Truppe mit 50—300 Soldaten	—	1	—	—
Abgesetzte Einheiten mit einer STAN-Stärke (F) von mindestens 250 Soldaten oder Stäbe und Dienststellen außerhalb der Truppe mit 300—500 Soldaten	1	1	—	1

[1]) ZDv 73/1 VS-NfD »Raum- und Flächennormen der Bundeswehr (RFN)« sowie AllgUmdr Nr 150 VS-NfD »Grundsätzliche Militärische Infrastrukturforderung für eine Truppenunterkunft (GMIF Truppenunterkunft)«

Mindestbelegungsstärke in der Liegenschaft	Sportplatzanlage	Kleinspielfeld	Sport-/Ausbildungshalle (Typ 45 m x 21 m)	Sport-/Ausbildungshalle (Typ 27 m x 15 m)
1 bis 2 Verbände oder Einheiten in vergleichbarer Stärke oder Stäbe und Dienststellen außerhalb der Truppe mit 500—2.000 Soldaten	1	1	1	—
3 und mehr Verbände oder Einheiten in vergleichbarer Stärke oder Stäbe und Dienststellen außerhalb der Truppe mit 2.000 und mehr Soldaten	2	2	2	—

404. Über Sportanlagen für Universitäten, Akademien, Schulen, Stäbe und vergleichbare Dienststellen entscheidet in jedem Einzelfall das Bundesministerium der Verteidigung.

405. Der Bedarf an Schwimmhallen wird vom Bundesministerium der Verteidigung ermittelt und festgestellt.

406. Stehen für den dienstlichen Sport (Nr 201) bundeswehreigene Sportanlagen nicht oder nicht in ausreichendem Umfang zur Verfügung, können die Standortverwaltungen zivile Sportanlagen in dem notwendigen Umfang zur Teilnutzung vertraglich anmieten.

II. Sportgerät

407. Die Ausstattung der Sportanlagen mit liegenschaftsgebundenem Turn- und Sportgerät richtet sich nach Raumausstattungssätzen (RAS) für Sportanlagen.

408. Einheiten und Verbände sowie Schulen und Dienststellen erhalten außerdem Sportgerät als Wehrmaterial bzw. dienststellengebundenes Gerät.

409. Art und Anzahl der Sportgeräte richten sich nach der STAN und den Ausbildungszielen. (Sportgerätesätze siehe Anhang).

III. Sportbekleidung

410. Jeder grundwehrdienstleistende Soldat erhält Sportbekleidung im Rahmen seiner »persönlichen Ausrüstung« gemäß Ausstattungssoll[1]).

411. Die Ausrüstung von Spitzensportlern der Bundeswehr ist gesondert geregelt.

412. Offiziere und Unteroffiziere sind als Selbsteinkleider bzw. Teilselbsteinkleider nach den Allgemeinen Verwaltungsvorschriften verpflichtet, die vorgeschriebene Sportbekleidung bereit zu halten[2]).

---

[1]) AllgUmdr Nr 137 »Richtlinien für Bekleidung«
[2]) ZDv 37/10 »Anzugsordnung für die Soldaten der Bundeswehr«

I. Gymnastik

(Körper- und bewegungsbildende Übungen)

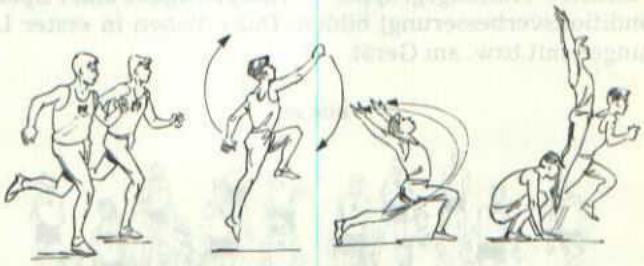
601. Allgemeines

(1) **Zweck** der körper- und bewegungsbildenden Übungen ist es,
— die Bewegungsmuskulatur zu **kräftigen**, zu **dehnen** und zu **lockern** und
— **Gelenke** und **Wirbelsäule beweglich zu machen.**

Gleichzeitig bewirken sie in Teilbereichen (z. B. Übungen mit Sprungseil und Medizinball) eine **Kreislaufverbesserung** sowie eine **Bewegungsschulung**.

(2) Zu Beginn jeder Sportstunde sind körper- und bewegungsbildende Übungen zur **allgemeinen Aufwärmung** und zur **Vorbereitung auf die in der Hauptaufgabe der Stunde geforderten Leistungen** anzusetzen. Dazu dienen in erster Linie die Übungen ohne Gerät auch in Verbindung mit **Übungen der Sprung- und Rhythmusschulung** (Nr 618).

Bild 48



Die **allgemeine Aufwärmung** beginnt mit Laufübungen (Bild 48), in die bereits Übungen zur Lockerung, Beweglichmachung und — allerdings zunächst ohne große Intensität — Kräftigung und Dehnung eingebaut werden.

Bild 49

Beispiele

— Hopserlauf mit Armkreisen vorwärts,
— Seitgalopp mit Armschwingen seitwärts vor dem Körper,
— große Ausfallschritte mit Rückfedern der Arme,
— Dreierschrittfolge mit Rumpf- und Kniebeugen und Körperstreckung (Arme in Hochhalte),
— Laufen — auf Kommando in den Hockstand fallen — Strecksprung — Weiterlaufen,
— Trageübungen (Bild 49),
— Laufspiele.

Den Laufübungen folgen einige intensive Übungen aus dem Bereich der Kräftigung und Dehnung, zum Abschluß nochmals lockern.

Die Auswahl der Übungen richtet sich nach den im Hauptteil der Stunde geforderten Leistungen.

(3) Körper- und bewegungsbildende Übungen können aber auch — für kleinere Trainingsgruppen — **Hauptaufgabe einer Sportstunde** (Konditionsverbesserung) bilden. Dazu dienen in erster Linie die Übungen mit bzw. am Gerät.

Bild 50

(4) Es darf nicht drill- oder exerziermäßig geübt werden; eine **freie Aufstellung der Übenden** ist zu bevorzugen (Bild 50). Die Reihenfolge der Übungen ist nicht bindend. Nach Möglichkeit soll in kleineren Gruppen (höchstens Zugstärke) geübt werden. Die Durchführung in Kompaniestärke unter Aufsicht eines einzelnen Leiters **muß** Ausnahme bleiben.

(5) Die in dieser Dienstvorschrift enthaltenen Übungen können ergänzt werden.

602. Sicherheitsbestimmungen

(1) Auf genügend große Abstände und Zwischenräume zwischen den Übenden ist zu achten.

(2) **Intensive** Kräftigungs- und Dehnübungen sind erst nach genügender Aufwärmung zu fordern.

(3) Beim Üben mit der Scheibenhantel sind die Sicherheitsbestimmungen des Gewichthebens zu beachten (Nr 627 Absatz 1).

Übungsstoff

a Übungen ohne Gerät und Partnerübungen

603. Schulter-, Armmuskulatur

(1) **Lockerung (und Beweglichmachung der Schultergelenke)**

— Lockeres Armschwingen vor- und rückwärts in Verbindung mit Kniewippen.

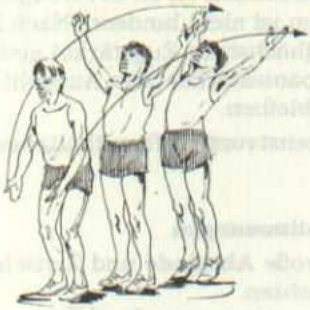
Bild 51

Bild 52

— Beidarmiges Gleichkreisen vor- und rückwärts in Verbindung mit Kniewippen (Bild 51).

— Armgegenschwingen und -kreisen (Bild 52).

Bild 53



— Lockeres Rückschwingen der Arme aus der Vortiefhalte in die Schräghochhalte; die Handflächen zeigen dabei stets nach oben (bedeutet gleichzeitig Dehnung). (Bild 53)

Zu beachten

— Alle Übungen sind schwunghaft und (soweit in Verbindung mit Kniewippen) rhythmisch auszuführen. „Langsames Trichterkreisen" entspricht weder einer Lockerung noch einer Beweglichmachung und ist daher zu unterlassen.

(2) **Kräftigung**

Einzelübungen

Bild 54

Bild 55

— Winkelliegestütz: Durchschieben des Oberkörpers durch die Arme (= „große Bodenwelle", Bild 54).
— Liegestütz vorlings: schnelles Beugen und Strecken der Arme.
— Liegestütz vorlings: Kreisen des Oberkörpers seitwärts mit Beugen und Strecken der Arme (Liegestützkreisen; Bild 55).

Partnerübungen

Bild 56

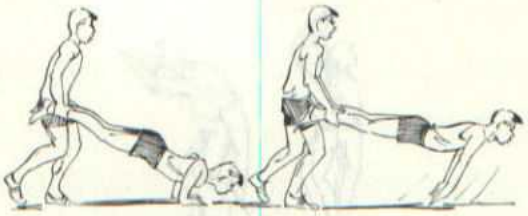
Bild 57

— Zwei Partner Rücken an Rücken im Hocksitz, Arme eingehakt: Jeder versucht, sich den Partner durch diagonales Ziehen auf den Rücken zu laden (Bild 56).
— Zwei Partner im Liegestütz vorlings gegenüber:
— Handflächen der rechten (linken) Hand gegeneinander legen und drücken (Bild 57).

Bild 58

— Jeder versucht, dem anderen die Hände vom Boden wegzuziehen, bis ein Partner zu Fall kommt (Bild 58).

Bild 59



— Partner A im Liegestütz vorlings, Partner B hebt Beine von A an den Knöcheln an: A beugt die Arme und schnellt sich durch Strecken der Arme hoch — B schiebt (= „Schubkarrenhüpfen"; Bild 59).

(3) **Dehnung**

Einzelübungen

Bild 60

Bild 61

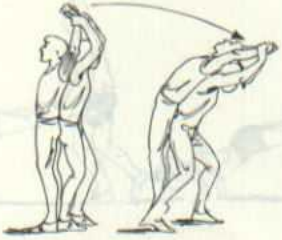
— Rückschwingen der gestreckten Arme (Handflächen zeigen nach oben) aus der Vortiefhalte in die Schräghochhalte, dabei Aufrichten in den Zehenstand (Bild 60).
— Sitz mit leicht angezogenen Beinen, Hände sind hinter dem Gesäß aufgestützt (Finger zeigen nach hinten außen): Heben des Gesäßes, Körper nach vorne schieben (Bild 61).

Bild 62

— Knieliegestütz: durch Vorrutschen der Hände in die Tiefkriechstellung und Nachfedern des Oberkörpers (= „Rutschwippe"; Bild 62); bezweckt gleichzeitig Dehnung der Rumpfvorderseite und Beweglichmachung der Wirbelsäule.

Partnerübungen

Bild 63



— Zwei Partner im Stand Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte, Handfassung: Partner A lädt sich durch Rumpfbeugen vorwärts Partner B auf den Rücken und umgekehrt; Arme bleiben gestreckt (gleichzeitig Dehnung Rumpfvorderseite; Bild 63).

Bild 64

Bild 65

— Zwei Partner im Grätschwinkelstand einander gegenüber, Hände auf den Schultern des Partners: Rumpfwippen abwärts (= „Doppelwippe"; Bild 64).
— Zwei Partner in Schrittstellung Rücken an Rücken, Arme in Hochhalte, Handfassung, Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein: Beide Partner verlagern gleichzeitig ihr Gewicht auf ihr vorderes Bein. Arme bleiben gestreckt (Bild 65).

604. Rumpfvorderseite (Bauchmuskulatur)

(1) **Kräftigung**

Einzelübungen

Bild 66

Bild 67

— Strecksitz mit oder ohne Aufstützen der Hände, Beine anheben und
  — Beugen und Strecken mit Armbewegung (= „Rollsitzrudern"; Bild 66),
  — Gegenbewegung zur Rumpfdrehung (Verwinden; Bild 67).

Bild 68

Bild 69

— Rückenlage: gleichzeitiges Heben der gestreckten Beine und des Oberkörpers. Hände berühren die Füße (= „Taschenmesser"; Bild 68).
— Hockstand mit aufgesetzten Händen: Wechsel zwischen Hockstand mit aufgesetzten Händen und Liegestütz vorlings (= „Liegestütz — Wechselhüpfen"; Bild 69).

Partnerübungen

Bild 70

Bild 71

— Partner A in Rückenlage, Arme in Nackenhalte, B hält Füße von A fest: schnelles Heben und Senken des Oberkörpers (Bild 70).
— Gleiche Übungen, jedoch mit Verwinden des Oberkörpers, so daß der rechte Ellbogen das linke Knie bzw. der linke Ellbogen das rechte Knie berührt (Bild 71).

Bild 72

Bild 73

— Partner A in Rückenlage, Arme in Nackenhalte, B hält A an den Ellbogen fest: Heben des Körpers in den Nackenstand mit nachfolgendem langsamen Senken in die Rückenlage (Bild 72).
— Gleiche Ausgangsstellung: Heben der Beine bis zum rechten Winkel, danach fortgesetztes Schwenken beider (gestreckter) Beine nach links und rechts (= „Scheibenwischer"; Bild 73), bedeutet gleichzeitig Dehnung der Schultermuskulatur.

(2) **Dehnung**

Einzelübungen

Bild 74

Bild 75

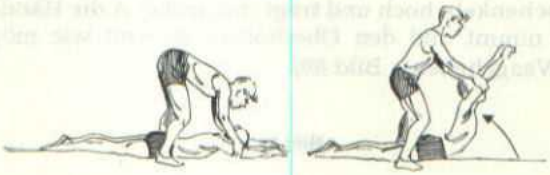
— „Rutschwippe" (siehe Dehnung Schulter-, Armmuskulatur).
— Kniestand: Rumpfbeuge rückwärts (bedeutet gleichzeitig Dehnung der Oberschenkelmuskulatur; Bild 74).
— Seitgrätschstand: Rumpfdrehbeugen rückwärts (Bild 75).
— Rumpfkreisen (bedeutet gleichzeitig Beweglichmachung der Wirbelsäule).

Partnerübungen

Bild 76

— Partner A in Rückenlage, Beine leicht gegrätscht, Fußsohlen auf dem Boden, Arme in Vorhalte. B dahinter, Handfassung: B zieht A in den Spannbeugestand (= „Bogenspanner"; Bild 76).

Bild 77



— Partner A in Bauchlage, Arme in Hochhalte: B, im Grätschstand über A, erfaßt Ellbogen von A und zieht seinen Rumpf hoch (Bild 77).

605. Rumpfrückseite (Rücken- und Gesäßmuskulatur)

(1) **Kräftigung**

Einzelübungen

Bild 78

— Bauchlage: Gleichzeitiges Heben des Oberkörpers und der Beine.
— Bauchlage: Wechselseitiges Heben der Beine und des Oberkörpers (= „Bauchschaukel").
— Liegestütz rücklings: Hüftkreisen (Bild 78).

Partnerübungen

Bild 79

Bild 80

— Partner A in Bauchlage, Arme in Nackenhalte. B hält die Füße von A fest: Rumpfheben, nach rechts bzw. links beugen und senken (Bild 79).
— Gleiche Übung, jedoch Rumpfheben und Rumpfdrehen.
— Partner A im Grätschliegestütz vorlings: B hebt ihn an den Oberschenkeln hoch und trägt ihn, wobei A die Hände in Hochhalte nimmt und den Oberkörper so weit wie möglich hebt (= „Waageheben"; Bild 80).

Bild 81

— Partner A im Kniestand, Rumpfsenkhalte, Arme in Nackenhalte, B hält A an den Füßen fest: Rumpfkreisen, -drehen, -schwingen (Bild 81).

(2) **Dehnung**

Einzelübungen

— Kleine Rückenschaukel (Bild 82).

Bild 82

Bild 83

Bild 84

— Große Rückenschaukel (gleichzeitig Dehnung Beinrückseite; Bild 83).
— Nackenstand: beide Knie rechts oder links neben dem Kopf aufsetzen, Aufrichten zum Kniestand (dient gleichzeitig der Beweglichmachung der Wirbelsäule; Bild 84).

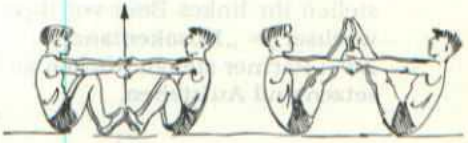
Partnerübungen

Bild 85

— Partner A und B im Grätschsitz gegenüber, Fußsohlen aneinander, Handfassung: Im Wechsel Rumpfbeugen vorwärts und rückwärts (Bild 85).

Bild 86

Bild 87



— Gleiche Übung mit 4 Partnern im Strecksitz. Die einander gegenübersitzenden Partner A und C beginnen mit Rumpfbeugen rückwärts, B und D mit Rumpfbeugen vorwärts (Bild 86).
— Partner A und B im Hocksitz gegenüber, Fußsohlen aneinander, Handfassung: Strecken der Beine nach oben (Bild 87).

Diese Partnerübungen bedeuten gleichzeitig eine **Dehnung der Beinrückseite**.

606. Beinmuskulatur

(1) **Lockerung (und Beweglichmachung der Hüftgelenke)**

— Lockeres Laufen in Verbindung mit Hopserlauf.
— Gehen mit Ausschütteln der Beine.

Bild 88

— Lockeres Schwingen und Kreisen der Beine im Stand (Bild 88).
— Rückenlage: Beine ausschütteln („Radfahren").

(2) **Kräftigung**

Einzelübungen

— Hüpfen in Verbindung mit Sprüngen (Hock-, Grätsch-, Scher-sprung).
— Aus dem Hockstand Strecksprung und Fallen in den Hock-stand.

Bild 89

— Hüpfen in Hockstellung im Wechsel mit Vorschnellen beider Unterschenkel (Bild 89)

Partnerübungen

— Zwei Partner im Hockstand gegenüber, Handfassung: Beide stellen ihr linkes Bein vor (bzw. zur Seite), Hüpfen mit Bein-wechsel (= „Kosakentanz").
— Zwei Partner stehen Rücken an Rücken, Arme eingehakt: Hin-setzen und Aufstehen.

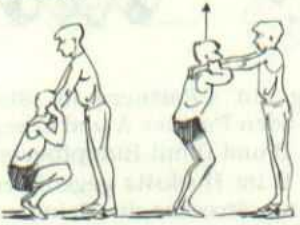


Bild 90

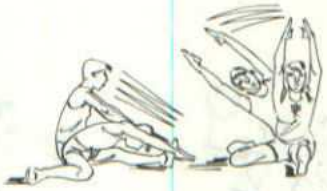
— Kniebeugen und -strecken, wobei ein Partner die Übung durch Aufstützen auf die Schulter des Übenden erschwert (Bild 90).

(3) **Dehnung**

Einzelübungen

— Aus dem Stand oder Sitz Rumpfbeugen oder Rumpfdrehbeugen vorwärts. Die Knie bleiben dabei gestreckt.
— Kniestand, Hände in Nackenhalte, abwechselndes Hinsetzen, rechts oder links neben die Unterschenkel.

Bild 91



— Hürdensitz, beide Oberschenkel bilden einen rechten Winkel: Rumpfbeugen vorwärts und seitwärts (Bild 91).
— Kniestand: Rumpfbeugen rückwärts bis zur Kniebrücke (s. auch Dehnung, Rumpfvorderseite).

Partnerübungen

— siehe Partnerübungen **Dehnung Rumpfrückseite** (Nr 605 Absatz 2).

b Übungen mit Gerät

607. Übungen mit dem Medizinball

Medizinballübungen dienen vorwiegend der Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur. Darüber hinaus wirken sie in Teilbereichen (z. B. Geschicklichkeitsformen, Stoßen und Werfen) auch bewegungsschulend.

(1) **Einzelübungen**

Bild 92

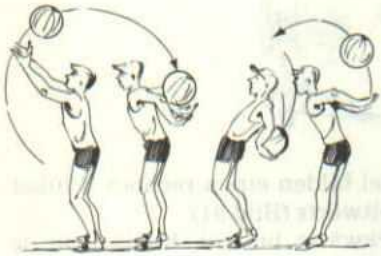


Bild 93

— Den Ball über den Kopf nach hinten werfen und hinter dem Rücken fangen. Zurückwerfen und vor dem Körper wieder auffangen (Bild 92).
— Ball durch die gegrätschten Beine rückwärts hochwerfen, aufrichten und fangen (Bild 93).

Bild 94

Bild 95

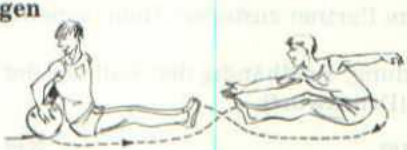
— Ball hochwerfen und fangen. Dazwischen können folgende Aufgaben gelöst werden: halbe und ganze Drehung, Hinsetzen und Aufstehen, Rolle vorwärts und rückwärts, Sprünge.
— Ball zwischen beiden Füßen einklemmen: Im Sprung den Ball mit den Füßen vorwärts oder rückwärts schleudern (Bild 94).
— Ball durch fortgesetzte Stöße mit dem Spann oder dem Oberschenkel in der Luft halten.
— In Laufstellung den Ball um die Hüfte kreisen lassen, ohne daß er den Körper berührt (Bild 95).

Bild 96

— In Seitgrätschstellung den Ball um die Beine in Form einer Acht kreisen lassen, ohne daß der Ball den Boden berührt (Bild 96).

(2) **Partnerübungen**

Bild 97



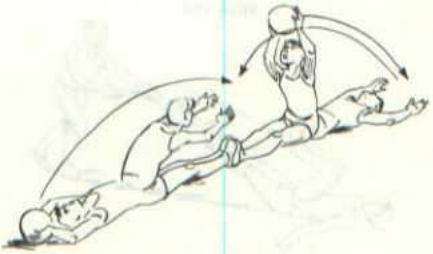
— Strecksitz gegenüber: den Ball um die Beine und den Körper herumrollen (Bild 97).
— Schubkarrenlaufen auf dem Ball.

Bild 98

Bild 99

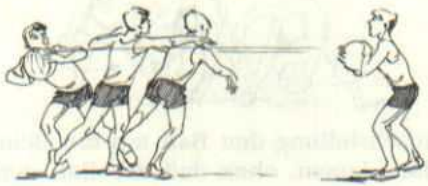
— Partner stehen Rücken an Rücken (Abstand etwa 1 m): Ball beidhändig über den Kopf dem Partner geben, dieser gibt den Ball durch die gegrätschten Beine zurück (Bild 98).
— Gleiche Ausgangsstellung: Ball wandert in Form einer Acht seitwärts um die beiden Partner.
— „Scheibenwischer"-Übung mit Medizinball (Bild 99).

Bild 100



— Beide Partner in Rückenlage, Fußsohlen aneinander, ein Partner mit Ball in Hochhalte: Gleichzeitiges Aufrichten zum Sitz, Ball übergeben, Senken in die Rückenlage (Bild 100).

Bild 101



— Im Stand seitlich zur Stoßrichtung: einhändig links bzw. rechts den Ball dem Partner zustoßen. Dabei einen Schritt nachgehen (Bild 101).
— Grätschstellung: Beidhändig den Ball vor der Brust zum Partner stoßen (Druckwurf).

Bild 102

Bild 103

— Schrittstellung, Ball in Hochhalte: aus starker Bogenspannung den Ball beidhändig zum Partner werfen (Bild 102).
— Grätschstellung rücklings zum Partner: Ball beidhändig rückwärts über den Kopf zum Partner werfen.
— Gleiche Ausgangsstellung, jedoch Ball beidhändig durch die Beine nach hinten zum Partner werfen.
— Kernwurf aus Schrittstellung.
— Beide Partner in Bauchlage: Ball beidhändig zum Partner stoßen (Bild 103).

Bild 104

— Partner A in Rückenlage, Partner B in Schrittstellung vor A: B wirft Ball zu A. Dieser hockt blitzschnell die Beine an und stößt den Ball mit den Fußsohlen zu B zurück (Bild 104).

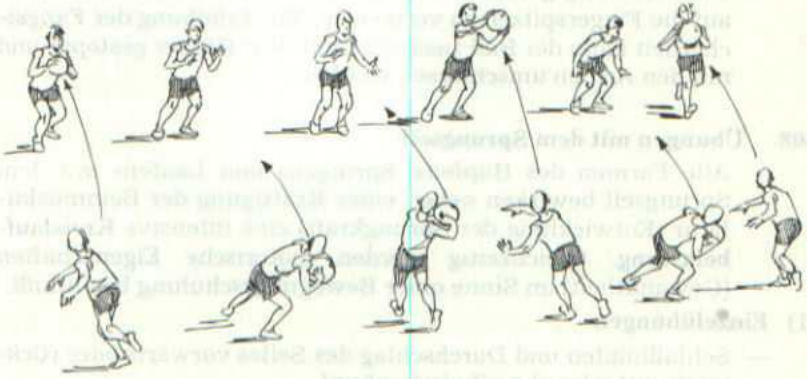
Bild 105

— Aus dem Grätschsitz Ball zum Partner werfen. Beim Ballfangen zurückrollen, bis der Ball und die Fußspitzen den Boden hinter dem Kopf berühren, vorrollen und Wurf zum Partner (Bild 105).

Zu beachten

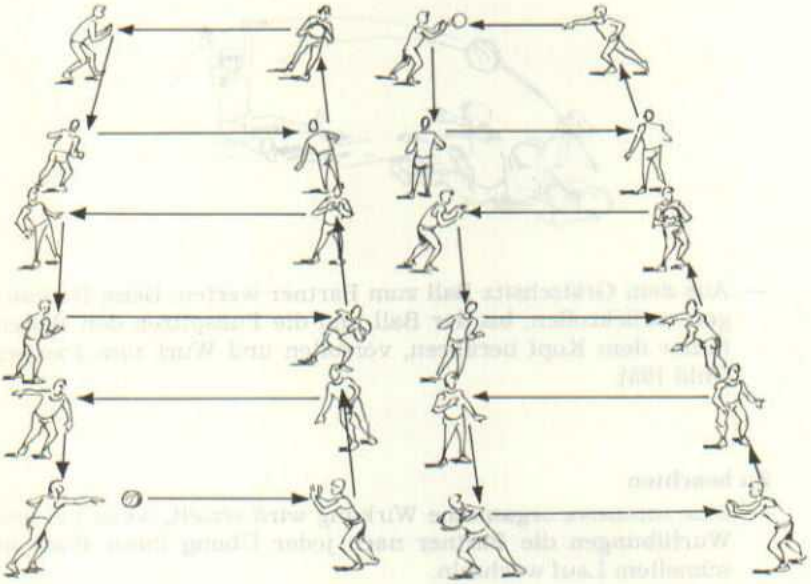
— Eine intensive organische Wirkung wird erzielt, wenn bei den Wurfübungen die Partner nach jeder Übung ihren Platz in schnellem Lauf wechseln.

Bild 106



— Bei Wurf- und Stoßübungen stehen sich die Übenden in Linienaufstellung gegenüber (Bild 106).

Bild 107



— Es sollen zwei Mann mit einem Ball üben. Läßt sich eine derart kleine Übungsgruppe nicht aufstellen, üben drei, maximal vier Mann mit einem Ball. Sie stellen sich dann in Vierergruppen auf (Bild 107).

— Beim Fangen des Balles ist darauf zu achten, daß die Hände trichterförmig gehalten werden, um ein Auftreffen des Balles auf die Fingerspitzen zu vermeiden. Zur Erhöhung der Fangsicherheit kann der Ball zusätzlich mit dem Körper gestoppt und mit den Armen umschlossen werden.

608. Übungen mit dem Sprungseil

— Alle Formen des Hüpfens, Springens und Laufens mit dem Sprungseil bewirken neben einer Kräftigung der Beinmuskulatur (Entwicklung der Sprungkraft) eine intensive **Kreislaufbelastung**. Gleichzeitig werden motorische Eigenschaften (Gewandtheit) im Sinne einer Bewegungsschulung beeinflußt.

(1) Einzelübungen

— Schlußhüpfen und Durchschlag des Seiles vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Zwischenhupf.

— Schlußhüpfen vorwärts, rückwärts, seitwärts.

— Schlußhüpfen mit Doppeldurchschlag (bei zweimaligem Schwingen des Seiles einmal hüpfen).

Bild 108

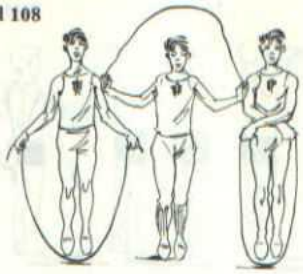
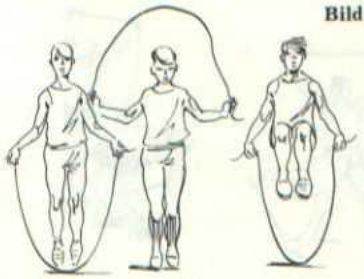


Bild 109

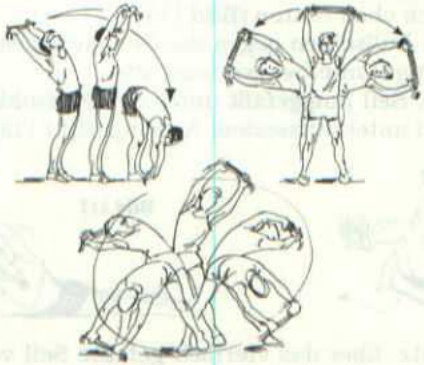


— Schlußhüpfen mit Kreuzen der Arme vor dem Körper (Kreuzschwung; Bild 108).
— Wechsel zwischen Schlußhüpfen und Hocksprüngen (Bild 109).
— Wechsel zwischen Schlußhüpfen in der Hocke und Strecksprüngen.
— Hüpfen auf einem Bein.
— Laufen „im Seil" am Ort und in der Vorwärtsbewegung.
— Sprunglauf (Laufen mit großen Sprungschritten).
— „Galopplaufen".

Bild 110

— Hocksprung über das vierfach zusammengelegte und mit beiden Händen gehaltene Seil (vorwärts und rückwärts; Bild 110).

Bild 111



— Hände halten das vierfach zusammengelegte, gespannte Seil in Hochhalte: Rumpfbeugen vorwärts, rückwärts, seitwärts; Rumpfdrehen; Rumpfkreisen (Bild 111).

Bild 112

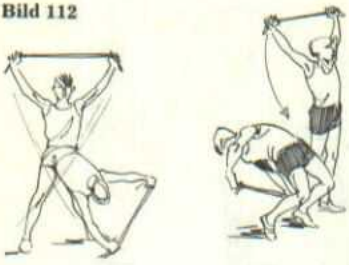
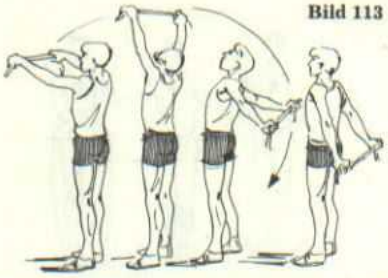


Bild 113



— Hände halten das zweifach zusammengelegte, gespannte Seil in Hochhalte: Rumpfdrehbeugen vorwärts (rechte Hand zum linken Fuß und umgekehrt); Rumpfdrehbeugen rückwärts (rechte Hand zur linken Ferse und umgekehrt; Bild 112).
— Gespanntes Seil (zweifach) in Hochhalte: Symmetrisches Zurückführen der gestreckten Arme nach hinten unten (Auskugeln; Bild 113).

Bild 114

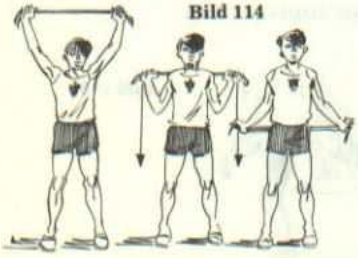


Bild 115

— Gespanntes Seil (zweifach) in Hochhalte: Durch gleichmäßiges symmetrisches Beugen und Senken der Arme das gespannte Seil an Kopf, Nacken und Rücken entlang nach unten und wieder nach oben führen (Bild 114).
— Strecksitz: Fußsohlen gegen das Seil stemmen und mit kräftigem Armzug Rumpfbeugen vorwärts.
— Bauchlage, Seil langgefaßt unter den Fußsohlen: Körper aufrichten mit unterstützendem Armzug (Bild 115).

Bild 116

Bild 117

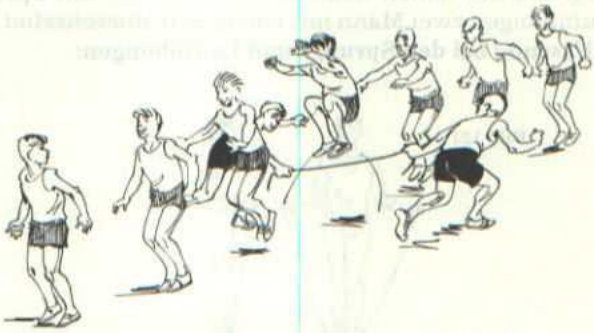
— Schwebesitz: über das vierfach gefaßte Seil vor- und zurückhocken, ohne daß die Beine den Boden berühren (Bild 116).
— Bauchlage, Seil kurzgefaßt in Hochhalte: Rumpf aufrichten und drehen nach rechts und links bei gespanntem Seil (Bild 117).

(2) **Partner- und Gruppenübungen**

Bild 118

— Hüpfen zu zweien: Jeder hat ein Seilende in der äußeren Hand (Bild 118).
— Laufen gegen Zugwiderstand (Seil um die Brust legen).

Bild 119



— „Hüpfende Reihe": Zwei Soldaten laufen beiderseits einer Reihe nach hinten und führen dabei ein leicht gespanntes Seil in 10—20 cm Höhe über den Boden mit. Die Übenden in der Reihe überspringen das Seil. Vorwärts und rückwärts üben (Bild 119).

Abwandlung:
— Liegestützhüpfen über das Seil.
— Aus dem Hockstand Seil überspringen.

Bild 120

— „Hüpfender Kreis“: Mehrere Soldaten bilden einen Kreis. Ein Soldat steht in der Mitte des Kreises und läßt das an einem Ende gefaßte Seil kniehoch um sich herum kreisen. Am anderen Ende ist ein leichter Gegenstand (Turnschuh o. a.) zur Beschwerung befestigt. Die Übenden überspringen das Seil (Bild 120).

Abwandlungen: wie bei vorheriger Übung.

Zu beachten

— Aufgrund der hohen Belastung können bei den Sprung- und Laufübungen zwei Mann mit einem Seil abwechselnd arbeiten.

— **Seilfassung bei den Sprung- und Laufübungen:**

Bild 121

In Laufstellung wird in die straff gehaltene Seilschlinge getreten. Daumen und Zeigefinger rollen die Seilenden so weit ein, bis die Unterarme etwa waagerecht verlaufen (Bild 121).

— Bei schnellem, kurzem Durchschlagen des Seiles erfolgt der Schwung aus dem Handgelenk, bei langsamerem Schwingen mehr unter Beteiligung des Unterarmes.

— Bei normalen Sprungübungen soll nur so hoch gesprungen werden, daß das Seil gerade unter den Füßen hindurchschwingen kann.

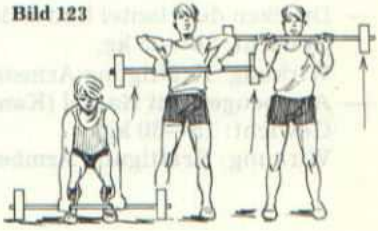
609. Übungen mit der Scheibenhantel

— Sie dienen der Kräftigung der Muskulatur. Durch die Möglichkeit der Veränderung (Erhöhung) des Gewichtes läßt sich ein optimaler Kraftzuwachs erreichen.
— Übungen mit der Hantel können nur in beschränktem Umfang im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung angewandt werden.
— Im normalen Übungsbetrieb ist vor allem eine **Erhöhung der Schnellkraft anzustreben**.

Übungsbeispiele

Bild 122

Bild 123



— Kniebeugen und -strecken mit Hantel im Nacken (Bild 122),
Gewicht: 20—40 kg,
Wirkung: Kräftigung der Beinstrecker.
— Gleiche Übung mit Hantel auf der Brust.
— Hantel beidarmig hochziehen und umsetzen im Handgelenk (Technik siehe Gewichtheben; Bild 123),
Gewicht: 20—40 kg,
Wirkung: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Beinstrecker.

Bild 124

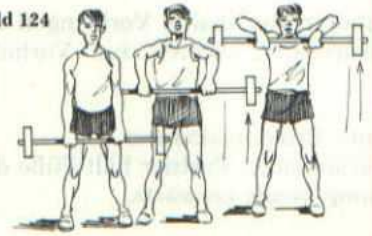


Bild 125

— „Ruder-Übung": Aufrechte Haltung, Hantel im Ristgriff vor den Oberschenkeln. Durch Hochziehen der Ellbogen die Hantel in Kinnhöhe bringen (Bild 124),
Gewicht: 20—35 kg,
Wirkung: Kräftigung Arm-Schultermuskulatur.
— „Bankdrücken": Beidarmiges Drücken der Hantel in Rückenlage (auf Langbank oder Kastenoberteil; Bild 125),
Gewicht: 20—35 kg,
Wirkung: Kräftigung Armstrecker.

Bild 126

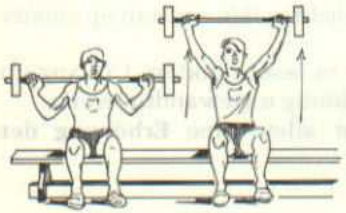
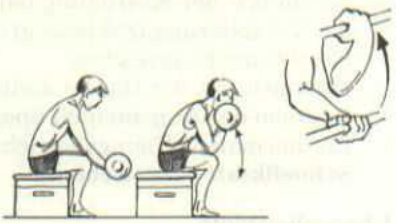


Bild 127



— Drücken der Hantel hinter dem Nacken im Sitz (Bild 126),
Gewicht: 20—35 kg,
Wirkung: Kräftigung Armstrecker.
— Armbeugen mit Hantel (Kammgriff) im Sitz (Bild 127),
Gewicht: 15—30 kg,
Wirkung: Kräftigung Armbeuger.

Bild 128

— Rückenlage, Hantel (Hantelscheibe) in Hochhalte: Vorbringen der Hantel (Hantelscheibe) mit gestreckten Armen zur Vorhalte (Bild 128),
Gewicht: 10—25 kg,
Wirkung: Kräftigung von Schulter-, Brustmuskulatur.
— Rückenlage, Hantelscheibe in Nackenhalte, Partner hält Füße des Übenden fest: Aufrichten und Rumpfbeuge vorwärts,
Gewicht: 5—10 kg,
Wirkung: Kräftigung Bauchmuskulatur.

Zu beachten

— Vor Beginn der Übungen muß der Körper gut aufgewärmt sein.
— Alle Übungen werden in drei bis sechs Serien mit jeweils drei bis sieben Wiederholungen durchgeführt.
— Für einzelne Übungen, bei denen ein Gewicht von unter 20 kg erforderlich ist, können Hantelscheiben eingesetzt werden.

610. Übungen mit/an der Langbank

(1) Einzelübungen

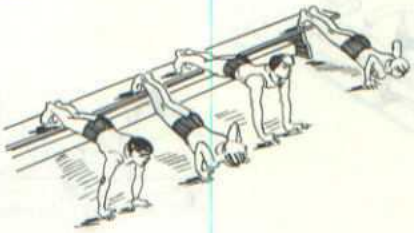


Bild 129

— Liegestütz, wobei die Hände auf dem Boden, die Füße auf der Bank sind: Beugen und Strecken der Arme (= „Bankliegestütz"; Bild 129).

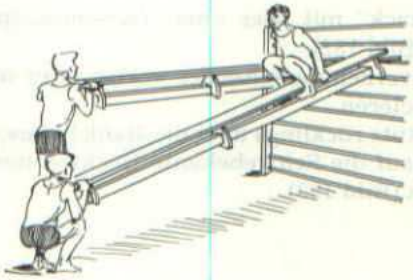


Bild 130

— Langbank mit einem Ende an der Sprossenwand eingehängt, anderes Ende wird hochgehoben und vor der Brust gehalten: Kniebeugen und -strecken (Bild 130).

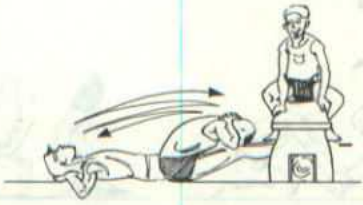


Bild 131

— Rückenlage vor der Bank, Füße zwischen Schwebekante und Sitzfläche der Bank, Arme in Nackenhalte: schnelles Heben und Senken des Oberkörpers (Bild 131).

Weitere Übungen dieser Art lassen sich unschwer aus dem Angebot der Übungen ohne Gerät ableiten. Die Langbank trägt in diesem Falle zur Verstärkung der Übungswirkung bei.

Bild 132

Bild 133

— Über die Bank vorwärts und rückwärts laufen (balancieren).
— Bis zur Mitte vorwärts laufen, halbe Drehung, rückwärts weiterlaufen.
— Im „Zickzack" mit oder ohne Zwischenhupf über die Bank springen (Bild 132).
— Im Gegenverkehr aneinander vorbei oder übereinander hinweg balancieren.
— Im Liegestütz rücklings über die Bank balancieren.
— Mit Griff auf die Schwebekante Hockwenden über die umgelegte Bank (Bild 133).

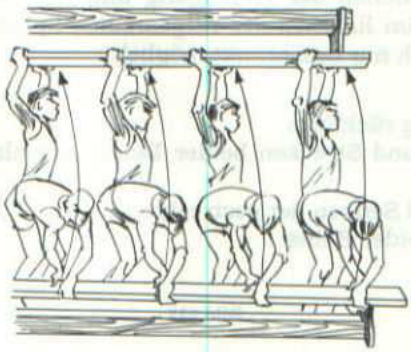
(2) **Partner- und Gruppenübungen**

Bild 134

Bild 135

— Sitz auf der Bank, Arme in Nackenhalte, Partner hält Füße auf dem Boden fest: Rumpfbeuge rückwärts und vorwärts (Bild 134).
— Bauchlage auf der Bank, Arme in Nackenhalte, Partner hält Füße auf dem Boden fest: schnelles Heben und Senken des Oberkörpers (Bild 135).

Bild 136



— Die folgenden Übungen werden gemeinsam von der Gruppe (Riege) ausgeführt. Querstehend neben der Bank, Rumpfdrehbeuge vorwärts, die Hände erfassen die Bankkanten (die äußere Hand erfaßt die äußere, die innere Hand die körpernahe Kante; Bild 136).

Heben der Bank über den Kopf und
— Hinsetzen, Aufstehen mit Bank in Hochhalte,
— Absetzen auf der anderen Seite, Gruppe setzt sich im Reitsitz auf die Bank,
— Kniebeugen und -strecken,
— Hinlegen (Rückenlage) mit Bank in Vorhalte,
— Laufen mit Bank in Hochhalte.

Zu beachten

— Bei den Lauf- und Balancierübungen wird die Bank so umgelegt, daß die Schwebekante nach oben zeigt.
— Je Langbank können maximal zehn Soldaten üben.
— Zur Erschwerung einzelner Übungen kann die Bank — etwa in Schulterhöhe — auf zwei Kästen o. ä. aufgelegt oder auch nur an einem Ende erhöht werden (schiefe Ebene).
— Die Mehrzahl der Übungen kann wettkampfmäßig betrieben werden.

611. Übungen an der Sprossenwand

Diese Übungen dienen der Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Sie im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung anzuwenden, ist jedoch nur beschränkt möglich.

Übungsbeispiele

— Aus dem Hang rücklings:
  — Anheben und Strecken beider Beine, anschließend langsames Senken,
  — Heben und Senken der gestreckten Beine,
  — Kreisen beider Beine.

Bild 137

— Hocksitz rücklings vor der Sprossenwand, Knie geöffnet; Arme ergreifen etwas über Kopfhöhe eine Sprosse: Herausheben in die Spannbeuge (Bild 137).
— Bauchlage vor der Sprossenwand: Hochhangeln von Sprosse zu Sprosse.
— Rückenlage vor der Sprossenwand, mit gestreckten Armen unterste Sprosse erfassen: Bein heben und senken.

Bild 138

— Stand vorlings auf der untersten Sprosse; beidhändiger Griff an einer Sprosse (etwa Brusthöhe): Rumpfbeugen vorwärts mit Nachfedern; nach jedem Beugen eine Sprosse tiefer fassen (Bild 138).

II. Leichtathletik

612. Allgemeines

(1) Die Ausbildung in der Leichtathletik ist, sofern keine geeigneten Hallen zur Verfügung stehen, von Jahreszeit und Witterung abhängig. Im Sommerhalbjahr sind daher die leichtathletischen Übungen — besonders im Hinblick auf den Soldaten-Sportwettkampf — vorrangig zu betreiben.

(2) Vorbereitende Lauf-, Sprung- und Rhythmusschulung soll in jedem Fall im Winterhalbjahr in der Halle betrieben werden.

613. Sicherheitsbestimmungen

(1) Es ist verboten, Startlöcher in die Aschenbahn zu graben.

(2) Bei Laufübungen, bei denen die Übenden wieder zur Ablaufstelle zurückkehren müssen (z. B. Starts, Staffeln), dürfen sie nicht auf den Laufbahnen, sondern müssen daneben im Innen- oder Außenraum zurückgehen.

(3) Der Wälzer darf nur geübt werden, wenn ein Sprunghügel (in der Halle: Mattenberg) vorhanden ist. Üben des Fosbury Flop ist nicht erlaubt.

(4) Weitsprunganlagen mit vorgesehenem Einlegebrett am Absprungbalken dürfen nur bei eingelegtem Brett benutzt werden.

(5) Harken und Schaufeln sind außerhalb der Grube so abzulegen, daß keine Verletzungen möglich sind (Zähne der Harke nach unten!).

(6) Der Sportausbilder hat darauf zu achten, daß sich während des Kugelstoßens oder des Nockenballwerfens niemand im Gefahrenbereich aufhält.

(7) Bei Einzel- und Gruppenübungen dürfen die Kugeln nur auf besondere Anordnung zurückgeholt werden. Die Übungen sind erst dann fortzusetzen, wenn sich niemand mehr im Wurfbereich aufhält. Zurückwerfen von Kugeln ist verboten.

(8) Bei Benutzung nebeneinanderliegender Bahnen bzw. Anlagen ist ein entsprechender Sicherheitsabstand herzustellen und einzuhalten.

Übungsstoff

a Lauf

614. Es sind zu unterscheiden:

— Kurzstreckenlauf (100—400 m),
— Mittelstreckenlauf (800—1500 m),
— Langstreckenlauf (ab 2000 m).

(1) Mittel- und Langstreckenlauf haben erhöhte Bedeutung, da die organische Ausdauer für die allgemeine Konditionsverbesserung besonders wichtig ist.

Bild 139

(2) Die **Laufhaltung** ist abhängig von der Länge der Strecke und vom Lauftempo. So wird in Kurzstrecken vorwiegend auf den Fußballen gelaufen, während im Mittel- und Langstreckenlauf die Außenkante des Fußes aufgesetzt wird. In beiden Fällen erfolgt ein mehr oder weniger starker Ballenabdruck (Bild 139).

Bild 140

(3) Die **Armarbeit** verdient besondere Beachtung: Die angewinkelten Arme schwingen locker gegengleich in Laufrichtung und je nach Laufgeschwindigkeit langsam oder intensiv (Bild 140).

(4) Die **Atmung** bestimmt in erheblichem Maße die Leistung. Gleichmäßiges Ein- und Ausatmen durch Mund **und** Nase gewährleisten die zur Leistung notwendige Sauerstoffaufnahme (Anhalt: auf je 2 Schritte ein- bzw. ausatmen). Besonderer Wert ist auf eine bewußte **intensive Ausatmung** zu legen.

615. Laufschule

(1) Die Laufschule führt zu einer Verbesserung der Laufökonomie. Die Einbeziehung rhythmischer Bewegungsfolgen (z. B. Hopserlauf, Galopplauf u. ä.) unterstützt diese Arbeit.

(2) Die Laufschule findet ihre Fortsetzung in Aufgaben zur Verbesserung von Ausdauer und Schnelligkeit (Kapitel 2 Abschnitt IV) und in der technischen Erarbeitung des Starts (Nr 616) und des Stabwechsels bei den Staffeln (Nr 617).

Übungsformen

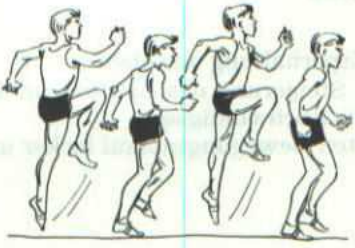
1. **Lockeres Traben**

   dabei:
   - — Füße mit den Ballen aufsetzen,
   - — Knie anheben,
   - — Oberkörper aufrichten,
   - — Blick geradeaus (nicht nach unten oder oben),
   - — Arme leicht anwinkeln und locker in Laufrichtung schwingen lassen,
   - — langsames Tempo.

2. **Lockeres Laufen**

   dabei:
   - — Gesamthaltung wie bei lockerem Traben,
   - — leichte Erhöhung des Lauftempos durch stärkeren Ballendruck und kräftiges Durchschwingen der Arme,
   - — erhöhte Schrittfolge und weitere Körpervorlage.

Bild 141



3. **Hopserlauf** (Bild 141)

   dabei:
   - — lockeres rhythmisches Schwingen der Arme,
   - — Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt zum Ballen ab.

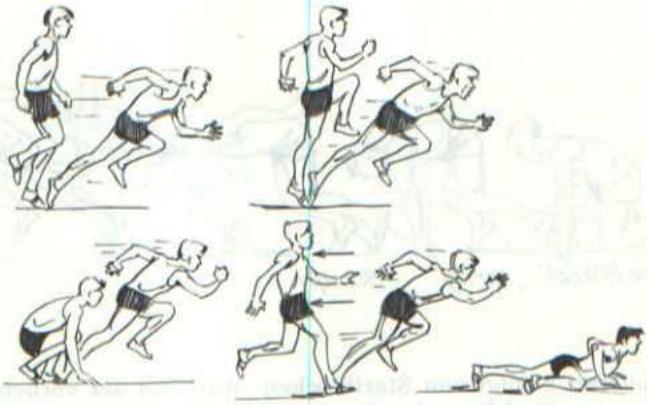
Bild 142

4. **Sprunglauf** (Bild 142)
   dabei:
   — kräftiger Abdruck vom Ballen,
   — intensive Armführung,
   — beim Aufsetzen des Fußes bleibt der Unterschenkel senkrecht.

5. **Koordinationsläufe**
   dabei:
   — gelöstes Laufen bei hoher Trittgeschwindigkeit und intensiver Armführung, aber knappem Raumgewinn (Schrittlänge),
   — Kniehebelauf,
   — Skippings (Knieheben mit höchstmöglicher Schrittfrequenz bei ganz wenig Raumgewinn).

6. **Steigerungsläufe**
   dabei:
   — Gesamtkörperhaltung wie oben,
   — langsame Steigerung des Lauftempos bis fast zur höchstmöglichen Geschwindigkeit,
   — im gesamten Bewegungsablauf locker und entkrampft bleiben.

Bild 143



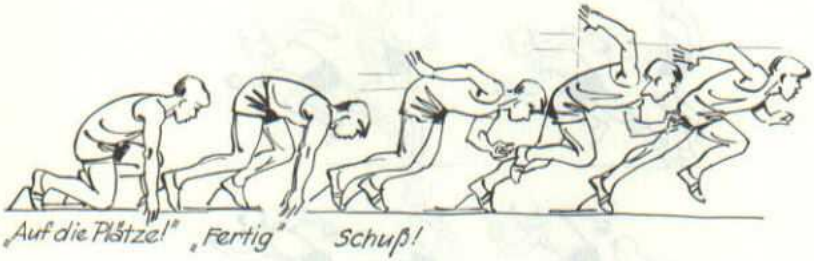
7. **Reaktionsübungen** (Antritte) (Bild 143)
   Antritte auf Kommando (Pfiff) über ca. 10—15 m:
   — aus lockerem Traben,
   — aus dem Kniehebelauf auf der Stelle (Skipping) nach Übergang in die Körpervorlage,
   — aus dem Hockstand,
   — aus dem langsamen Rückwärtslauf,
   — aus der Bauchlage usw.

Zu beachten

— Steigerungsläufe und Reaktionsübungen, die erhöhte Konzentration des Übenden erfordern, dürfen nur nach ausreichendem Warmlaufen in Verbindung mit körper- und bewegungsbildenden Übungen begonnen werden (Verletzungsgefahr durch plötzliche Belastung).
— Ebenso sind solche Übungen am Ende einer Sportstunde zu unterlassen, da aufgrund hoher Ermüdung auch hier die Verletzungsgefahr zu groß ist.
— Bei kühler Witterung müssen die Übenden während der Laufschule den Trainingsanzug anbehalten, um die Muskeln warm zu halten.

616. Tiefstart

Bild 144



Der Tiefstart erfolgt von Startblöcken. Während der vorbereitenden Übungen zur Grobform des Startens kann aber auch mit Hilfe eines Partners, der durch seine Fußunterstützung ein Wegrutschen des vorderen Beines verhindert, gestartet werden (Bild 145).

Bild 145

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Vgl. Nr 615

Weitere Formen:

— Laufen mit Sprungseil (Nr 608 Absatz 1),
— Laufstaffeln (Nr 670),
— allgemeine körper- und bewegungsbildende Übungen (Kapitel 6 Abschnitt I).

Zweite Lehrstufe

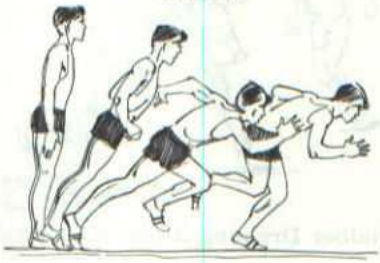
Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

1. **Ablaufübungen** (Antritte)

Bild 146



— aus der Laufstellung (Fallstart): Die Übenden lassen sich mit gestrecktem Körper nach vorne fallen und laufen in plötzlichem Antritt los (Bild 146),

Bild 147

— aus der Schrittstellung (Hochstart): Das stärkere Bein (Sprungbein) steht locker gebeugt vorne, das hintere Bein wird etwa 2 Fußlängen dahinter aufgesetzt; Arme in Paßganghaltung. In dieser Stellung Einnehmen der Druckbeuge und Wechsel der Armhaltung und zunächst ohne, dann auf Kommando ablaufen (Bild 147),

Bild 148

— aus der Kauerstellung: Aus der Schrittstellung des Hochstarts wird der Oberkörper nach vorne gebeugt, während die Arme nach unten fallen, bis die Fingerspitzen den Boden berühren — Ablaufen (Bild 148),

Bild 149

— Sprung mit halber Drehung in die Kauerstellung — Ablaufen (Bild 149).

Zu beachten

— Sinn dieser Übungen ist es, das Antrittsvermögen zu steigern und das Reaktionsvermögen zu verbessern. Die Soldaten müssen in ausgeruhtem Zustand üben und nicht erst nach einem evtl. Konditionstraining. **Startübungen bilden also immer den ersten Übungsschwerpunkt in einer Sportstunde.**

— Intensive Armführung beim Ablauf.

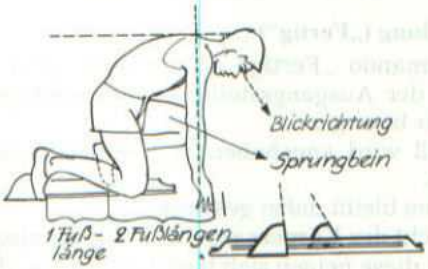
Bild 150

— **Organisation:** Die Übenden stehen in Linie zu mehreren Gliedern und starten nacheinander (Bild 150). Dadurch ist eine hohe Übungsintensität gewährleistet.

2. **Ausgangsstellung und „Fertig"-Stellung des Tiefstarts**

Das Kommando für den Tiefstart lautet: „Auf die Plätze" — „Fertig" — Schuß (Pfiff, „Los!").

Bild 151



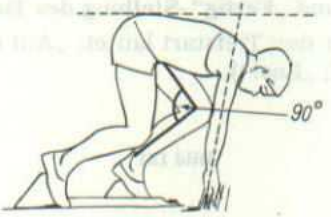
Ausgangsstellung („Auf die Plätze") (Bild 151)

— Das vordere Bein (das Sprungbein, weil es das stärkere ist) setzt etwa 2 Fußlängen hinter der Startlinie auf.
— Das hintere Bein (Schwungbein) wird etwa eine Fußlänge weiter zurückgenommen und fußbreit seitlich versetzt.
— Die Hände werden unmittelbar hinter der Startlinie so aufgesetzt, daß die ausgestreckten Finger (die Daumen zeigen zueinander) parallel zur Startlinie liegen.
— Die Arme sind schulterbreit auseinander und gestreckt, sie stehen senkrecht zum Boden.
— Das vordere Bein ist angewinkelt, das Knie des hinteren Beines berührt den Boden.
— Der Kopf wird normal gehalten.
— Der Blick ist nach unten gerichtet (etwa 1—2 m voraus).

Zu beachten

— Darauf achten, daß der vordere Fuß nicht zu dicht an der Startlinie aufgesetzt wird.
— Das Knie des hinteren Beines muß auf den Boden aufgesetzt werden.
— Die Läufer blicken nach unten und „schielen" nicht zum Starter, zum Nebenmann oder zum Ziel.

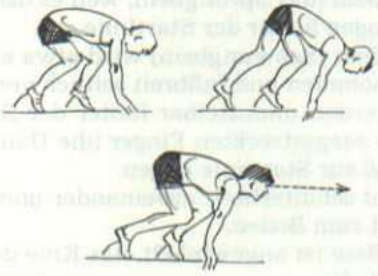
Bild 152



„Fertig"-Stellung („Fertig") (Bild 152)

— Das Kommando „Fertig" erfolgt erst, wenn alle Läufer ihre Plätze in der Ausgangsstellung eingenommen haben und sich nicht mehr bewegen.
— Das Gesäß wird angehoben und ist jetzt etwas höher als die Schultern.
— Der Rücken bleibt dabei gestreckt.
— Das Gewicht des Körpers wird z. T. auf die ausgestreckten Arme verlagert; diese neigen sich leicht nach vorn, die Schultern werden über die Startlinie vorgeschoben.
— Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen Winkel von etwa 90°.
— Der Blick ist 1—2 m nach vorn auf den Boden gerichtet.
— Bei diesem gesamten Vorgang wird leicht eingeatmet und die Luft angehalten.

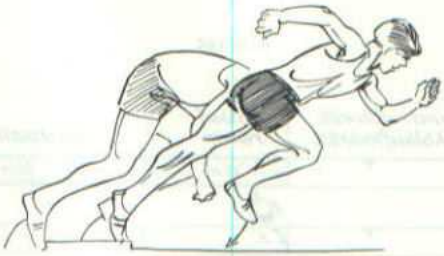
Bild 153



Zu beachten (Bild 153)

— Das Körpergewicht befindet sich bei vielen Übenden noch zu sehr über den Beinen; daher darauf achten, daß die Schultern mehr nach vorne geschoben werden.
— Sehr oft wird das Gesäß zu hoch gehoben, das hintere Bein ist gestreckt (meist auch bedingt durch zu weite Fußstellung). Engere Fußstellung einnehmen lassen, „Fertig"-Stellung nochmals genau demonstrieren.
— Darauf achten, daß der Kopf nicht in den Nacken genommen wird. Durch falsche Kopfhaltung wird beim Start der Körper zu schnell aufgerichtet (Hohlkreuzhaltung). Etwa 1 m vor der Startlinie Markierung anbringen, auf die der Blick zu richten ist.

Bild 154



3. **Eigentlicher Start (Schuß)** (Bild 154)
   - — Der Schuß bzw. das Kommando „Los!" erfolgt erst, wenn alle Läufer in der „Fertig"-Stellung ruhig verharren.
   - — Nach Schuß (Pfiff) erfolgt der „explosive" Antritt, wobei das vordere Bein (Sprungbein) voll durchgedrückt wird.
   - — Das hintere Bein führt den ersten normalen Druckschritt aus.
   - — Die Arme unterstützen durch kräftiges, gegengleiches Schwingen den Vor- und Auftrieb des Körpers und haben damit einen wesentlichen Anteil an einem guten Start.

Zu beachten

- — Es darf nicht aus den Startblöcken „herausgesprungen" werden; die ersten Schritte sind große, kräftige Druckschritte. Gegebenenfalls Ablaufübungen wiederholen.
- — Geübt wird zunächst ohne Startblöcke, jedoch mit Fußunterstützung eines Partners. Dadurch können viele Soldaten gleichzeitig üben.
- — Jedes Üben der Startstellung endet mit einem kurzen Sprint über wenigstens 20 m.
- — Verwendung der Startblöcke: vgl. Bild 151.
- — Erst nach der Entwicklung der Grobform sind Starts in Verbindung mit längeren Sprints (30—50 m) zu verlangen.

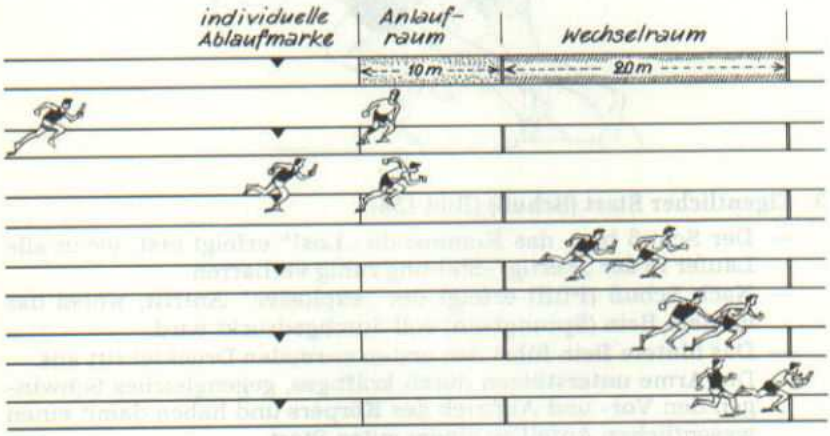
Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform des Tiefstarts wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

- — Wettkampfmäßiges Üben mit Einzel- und Riegenwertung (30- bis 100-m-Lauf),
- — Sportabzeichen,
- — Soldaten-Sportwettkampf.

617. Staffel mit fliegendem Wechsel

Bild 155



Der Staffelstab wird bei höchster Laufgeschwindigkeit übergeben. Im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung ist lediglich der Außenwechsel (Übergabe links — Übernahme rechts) zu lehren.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Vgl. Nr 615

Weitere Formen:

— Laufstaffeln (Nr 670)
— allgemeine körper- und bewegungsbildende Übungen (Kapitel 6 Abschnitt I).

Zweite Lehrstufe

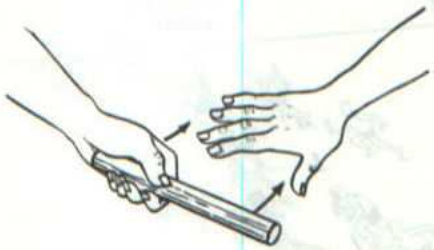
Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen
(z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

1. **Technik der Stabübergabe**

Bild 156



— Die Läufer stehen in knapp doppeltem Armabstand hintereinander. Der übergebende Läufer, der den Stab mit der linken Hand im unteren Drittel gefaßt hält, gibt seinem Vordermann ein Rufzeichen („Hopp!", „Nimm!" o. ä.). Daraufhin nimmt dieser seine rechte Hand zurück, wobei der Arm im Ellbogen leicht gebeugt ist. Die Hand ist weit geöffnet, der Daumen zeigt zum Körper. Der übergebende Läufer drückt nun — ebenfalls bei leicht gebeugtem Arm — den Stab von unten schräg nach vorne oben in die Hand des Vordermanns. Dieser faßt den Stab und wechselt ihn sofort wieder in seine linke Hand.

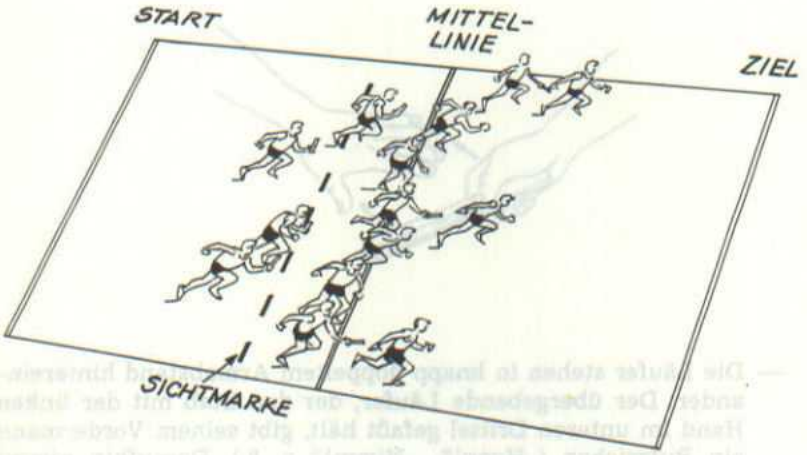
Bild 157

— Üben der Stabübergabe in Reihen (Bild 157) zunächst kurz im Stand, danach im Trab und im Lauf.

Zu beachten

— Bei Stabübergabe blickt der Übernehmende geradeaus. Nicht umschauen!
— Die Übergabe erfolgt erst **nach** dem Zuruf. Dadurch kann die zur Übernahme bereite Hand des Vordermanns richtig „anvisiert" werden.
— Nicht zu dicht auflaufen. Rechts vom Übernehmenden laufen!

Bild 158



2. **Stabübergabe bei hoher Laufgeschwindigkeit**

Die folgenden Übungen müssen mit **voller Laufgeschwindigkeit** durchgeführt werden. Es ist also mit größeren Gruppen (6er-, 8er-, 10er-Gruppen) zu arbeiten, um genügend Zeit zur Erholung, aber auch zur Bewegungsbeobachtung zu geben.

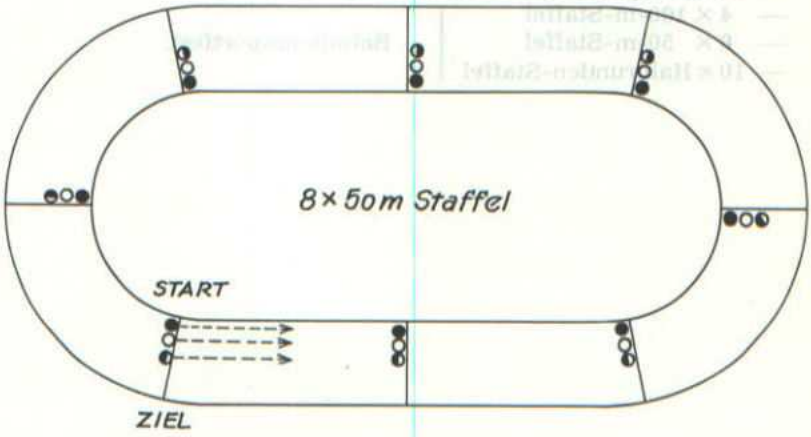
— Ein Lauffeld von ca. 40 m Länge wird durch Start-, Ziel- und Mittellinie markiert (Bild 158). Je eine Läufergruppe tritt hinter der Start- und Mittellinie in Linie zu einem Glied an. Jeder Läufer der an der Mittellinie startenden Gruppe bringt ca. 5—6 m hinter der Mittellinie eine Sichtmarke an. Auf Kommando nehmen die Läufer an der Startlinie die „Fertig"-Stellung im Hochstart ein. Die Läufer an der Mittellinie stehen in Kauerstellung (Füße zeigen in Laufrichtung) und beobachten — ohne allzu krampfhafte Verdrehung des Körpers — ihre Sichtmarke.

Auf „Los" startet die Gruppe an der Startlinie. Die Läufer an der Mittellinie starten erst, wenn ihre Partner das Sichtzeichen erreicht haben, und versuchen, sich bis zur Ziellinie nicht einholen zu lassen.

— Partnerweises Üben der Stabübergabe mit Sichtmarke: Wenn der Startläufer die Sichtmarke erreicht, startet der Übernehmende, so schnell er kann. Ist der Startläufer auf ca. 1 m an den Vordermann herangekommen, gibt er das Rufzeichen. Erst jetzt führt der Vordermann die rechte Hand zur Übernahme zurück.

— Gleiche Übung mit Begrenzung durch 20 m Wechselraum und 10 m Anlaufraum (vgl. Bild 155).

Bild 159



— Staffelläufe mit kurzen Laufstrecken (50 m) auf der Geraden und auf der Rundbahn (Bild 159).

— 4 × 100-m-Staffel: Dabei kann 10 m vor dem eigentlichen Wechselraum abgelaufen werden (Stabwechsel jedoch erst **im** Wechselraum).

Zu beachten

— Beim partnerweisen Üben der Stabübergabe wird durch mehrfache Wiederholungen in derselben Aufstellung der „individuelle" Abstand der Sichtmarke erarbeitet. Dieser Abstand richtet sich nach der Geschwindigkeit des ankommenden Läufers und nach dem Antrittsvermögen des Übernehmenden. Es ist daher zweckmäßig, bei der Staffelschulung läuferisch etwa gleich starke Soldaten zusammenzustellen.

— Es ist darauf zu achten, daß der übernehmende Läufer nicht bereits beim Start den rechten Arm zurücknimmt oder sich umschaut.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform der Staffel wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

— Wettkampfmäßiges Üben mit Riegenwertung

— 4 × 100-m-Staffel
— 8 × 50-m-Staffel
— 10 × Halbrunden-Staffel

} Bataillonssportfest.

b Sprung

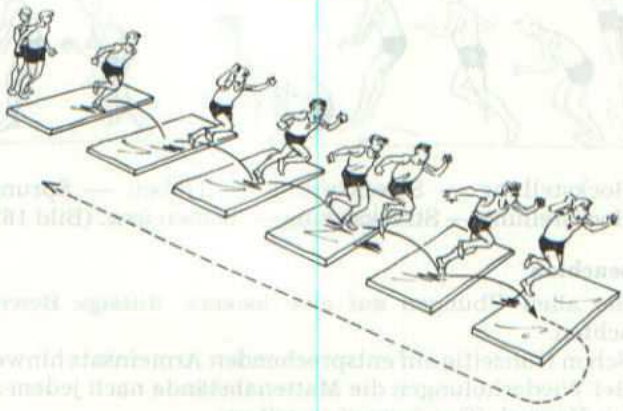
Für eine gute Sprungleistung sind drei Faktoren von entscheidender Bedeutung:
— Anlauf,
— Sprungkraft,
— Sprungtechnik.
Bereits im Winterhalbjahr sind **Lauf- und Sprungrhythmus** sowie **Sprungkraft** zu entwickeln.

618. Sprung- und Rhythmusschulung

Sie kann Hauptaufgabe einer Stunde sein.

(1) **Allgemeine rhythmische Bewegungsfolgen**

Bild 160



Mit Geräteturn- und Bodenturnmatten werden **Mattenbahnen** (Abstand der Matten je nach Übung 1—4 m) aufgebaut. Der Übungsweg führt über die Mattenbahn (bzw. Gerätebahn) zur gegenüberliegenden Seite und neben der Bahn zurück zum Ausgangspunkt (Bild 160).

Übungsbeispiele

— Überlaufen der Mattenbahn, ohne den Boden zwischen den Matten zu betreten,
— Hüpfen auf einem Bein (links/rechts),
— Hüpfen auf einem Bein im Wechsel links/rechts nach dem Rhythmus: „links — links — rechts — rechts — links — links . . .“ usw.,

Bild 161

— Schrittsprünge (Bild 161),
— Schlußsprünge,

Bild 162

— Hockstellung — Strecksprung — Traben — Sprung in die Hockstellung — Strecksprung — Traben usw. (Bild 162).

Zu beachten

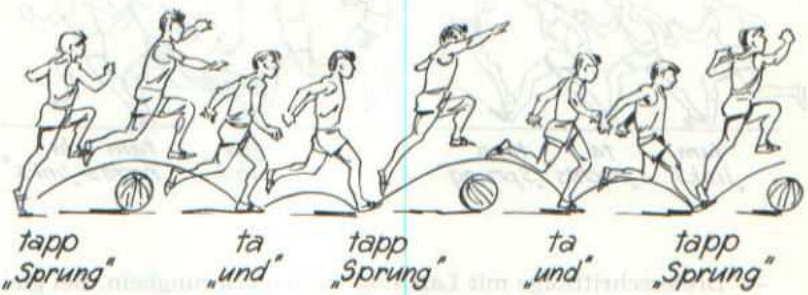
— Bei allen Übungen auf eine lockere, flüssige Bewegung achten.
— Schon frühzeitig auf entsprechenden Armeinsatz hinweisen.
— Bei Wiederholungen die Mattenabstände nach jedem zweiten Versuch (Durchgang) erweitern.

(2) **Schulung des Absprungrhythmus**

Der Absprungrhythmus ist zweigliedrig: „ta — tapp“. Dieser Rhythmus wird wieder auf Mattenbahnen oder auf Bahnen, die aus Medizinbällen, Hürden, Kastenteilen, Sprungseilen, Langbänken usw. bestehen können, geübt.

Übungsbeispiele

Bild 163

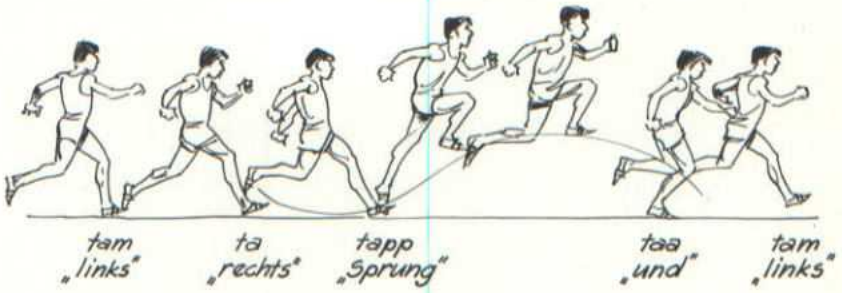


— Steigesprünge: Es wird im zweigliedrigen Rhythmus immer mit dem Sprungbein abgesprungen und auf dem Schwungbein gelandet (Bild 163).
Rhythmus:
„ta — tapp — ta — tapp — ta — tapp . . ." usw.
„und — Sprung — und — Sprung — und — Sprung . . ." usw.

— Gleiche Übung mit Wechsel des Sprungbeins.

— Dreierschrittfolge nach dem Rhythmus:
„tam — ta — tapp — taa — tam — ta — tapp"
„links — rechts — Sprung — und — links — rechts — Sprung".

Bild 164



Auf „und" („taa") erfolgt stets die Landung auf dem Schwungbein (hier: rechts; Bild 164).

Bild 165

— Dreierschrittfolge mit Landung auf dem Sprungbein. Bei gleichem Rhythmus wechselt jedoch stets das Sprungbein (links — rechts — Sprung — und — rechts — links — Sprung — und — links . . . usw.; Bild 165).
— 5er-, 7er-, 9er-Schrittfolgen.

Zu beachten

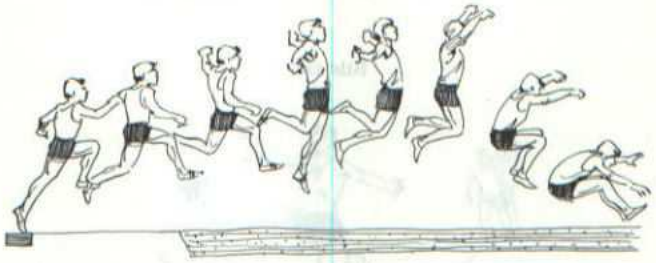
— Alle Übungen sind locker, rhythmisch — und zunächst ohne großen Krafteinsatz — durchzuführen.
— Die Sprünge werden allmählich höher und weiter ausgeführt.
— Auf richtigen Abstand der „Hindernisse" ist besonderes Augenmerk zu legen.

Weitere Formen:

— Sprungübungen mit Sprungseil (Nr 608),
— Körper- und bewegungsbildende Übungen (Beine; Nr 606).

619. Weitsprung

Bild 166



Im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung wird die Technik des **Hangsprunges** gelehrt. Bei dieser Technik wird nach dem Absprung das Schwungbein gesenkt und im Kniegelenk abgebeugt. Das Sprungbein wird in die gleiche Stellung nachgezogen. Die Hüfte ist gestreckt; aus der Vorspannung der Rumpfvorderseite können in der Landephase beide Beine gleichzeitig energisch nach vorne gestreckt werden.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Vgl. Nr 618. Sprung- und Rhythmusschulung

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

1. **Anlauf und Absprung**
   - — Aus der 5er-, 7er-, 9er-Schrittfolge Absprung von erhöhter Absprungstelle (Kastendeckel, Langbank, Mattenberg o. ä.) und Landung auf beiden Beinen.
   - — Gleiche Übung unter betontem Vorbringen der Hüfte nach dem Absprung.
   - — Nach Beherrschung der Grobform von erhöhter Absprungstelle wird zum Absprung aus Absprungzonen übergegangen.

Zu beachten

— Der Anlauf wird mit voller Kraft begonnen; auf den letzten Metern vor dem Absprung wird das Tempo gehalten.

Bild 167

— Auf betontes Vorbringen der Hüfte nach dem Absprung ist hinzuweisen, der schulterhoch ausgestreckte Arm eines Partners (ca. 2 m hinter der Absprungstelle) weist die Richtung der Hüftbewegung (Bild 167).

— Erst wenn ein rhythmischer Anlauf mit flüssigem Übergang zu einem kräftigen Absprung (Absprungstreckung) und das Vorbringen der Hüfte **nach** dem Absprung erarbeitet sind, wird der Landung besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

2. **Flugphase und Landung**

— Ebenfalls aus 5er-, 7er-, 9er-Schrittfolgen Absprungübungen von erhöhter Absprungstelle.

— Übungen wie bisher, jedoch ohne „Geländehilfen"; Absprung aus Absprungzonen (Bild 168).

— Absprung aus vollem Anlauf vom Balken.

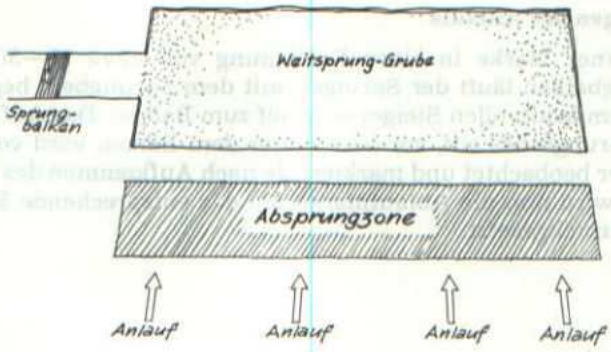


Bild 168

Zu beachten

— Der Kopf darf nach dem Absprung nicht in den Nacken genommen werden (Blick frei geradeaus; einen entfernten Punkt anvisieren).

— Der Körper darf nach dem Absprung nicht in eine Hohlkreuzhaltung gebracht werden. Das Schwungbein wird lediglich gesenkt und im Kniegelenk gebeugt, das Sprungbein „nachgezogen".

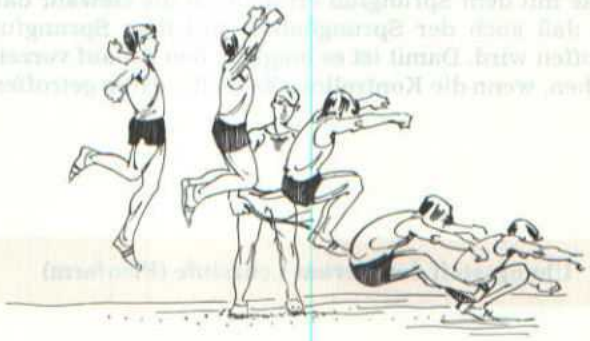


Bild 169

— Bei der Landung sollen die Beine — in Verbindung mit einem schnellen Abbeugen des Körpers — möglichst weit nach vorne gebracht werden. Zur Unterstützung kann die Flugbahn mit zwei Leinen (Sprungseile) markiert werden, die zu überspringen sind. Dabei wird die letzte Leine in solchem Abstand zum Absprungpunkt gehalten, daß der Springer eine Berührung der Leine mit den Füßen nur verhindern kann, wenn er die Unterschenkel energisch nach vorne schwingt (Bild 169).

3. **Festlegen des Anlaufs**

Von einer Marke in einer Entfernung von etwa 25—30 m vom Sprungbalken läuft der Springer, mit dem Sprungbein beginnend, in einem kraftvollen Steigerungslauf zum Balken. Das Aufkommen des Sprungfußes auf, vor oder hinter dem Balken wird von einem Partner beobachtet und markiert. Je nach Aufkommen des Sprungfußes wird nun die Ablaufmarke um das entsprechende Maß vor- oder zurückgesetzt.

Zu beachten

— Es kommt darauf an, daß der Springer den Anlauf voll — ohne Trippelschritte vor dem Balken — ausführt, da sonst keine Korrektur möglich ist.
— Steht nur eine Weitsprunganlage mit **einer** Anlaufbahn zur Verfügung, so kann — bei einer großen Zahl von Übenden — der Anlauf auch auf der Aschenbahn (9—10 Doppelschritte, mit dem Sprungbein beginnend) festgelegt und auf die Anlaufbahn übertragen werden.
— Es empfiehlt sich, sechs Schritte vor dem Absprung eine **Kontrollmarke** auf der Anlaufbahn anzubringen. Wird die Kontrollmarke mit dem Sprungfuß erreicht, ist die Gewähr dafür gegeben, daß auch der Sprungbalken mit dem Sprungfuß richtig getroffen wird. Damit ist es möglich, den Anlauf vorzeitig abzubrechen, wenn die Kontrollmarke nicht richtig getroffen worden ist.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform des Weitsprungs wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

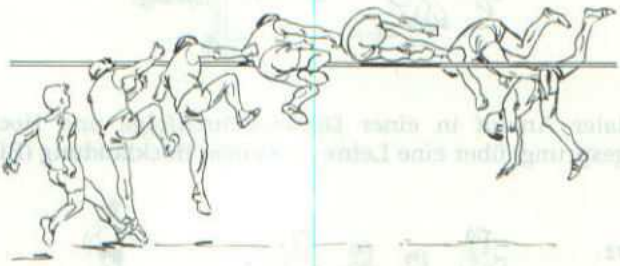
— Wettkampfmäßiges Üben mit Einzel- und Riegenwertung,
— Sportabzeichen,
— Soldaten-Sportwettkampf.

620. Hochsprung

— Im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung wird die Technik des
  — Rollsprungs und des
  — Wälzers (Straddle)
  gelehrt.
— Für beide Techniken ist eine gute rhythmische Vorbereitung unerläßlich.

621. Rollsprung

Bild 170



Bei dieser Technik wird die Latte (Leine) seitlich überquert; der Springer landet gleichzeitig auf dem Sprungbein und auf beiden Händen (Dreipunktlandung).

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Vgl. Nr 618. Sprung- und Rhythmusschulung

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

Bild 171

— Frontaler Anlauf in einer Dreier-Schrittfolge und Hocksprung (Steigesprung) über eine Leine — weiche Hocklandung (Bild 171).

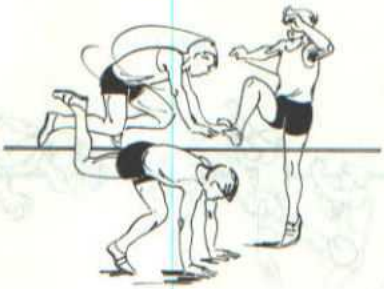
Bild 172

— Gleiche Übung aus Fünfer-, später Siebener-Schrittfolge, wobei die ersten Schritte normal und erst die letzten rhythmisch betont („tam — ta — tapp") durchgeführt werden (Bild 172).

Bild 173

— Gleiche Übung, dabei Landung auf dem Sprungbein.
— Gleiche Übung, dabei Vierteldrehung über der Leine zur Sprungbeinseite und Landung auf dem Sprungbein (Bild 173).

Bild 174



— Gleiche Übung, dabei Dreipunktlandung auf beiden Händen und dem Sprungbein (Bild 174).
— Sprung aus schrägem Anlauf (ca. 45°).

Zu beachten

— Ein lockerer rhythmischer Anlauf wird durch Markierung des Anlaufweges erleichtert (Seile, Striche o. ä.).
— Die Ablaufstelle wird gefunden, indem die vorgesehene Schrittfolge in entgegengesetzter Richtung von der Absprungstelle weg ausgeführt wird. (Sprungbein beginnt!)
— Gerade der Hocksprung vermittelt dem Anfänger am besten das Gefühl für den Absprung. Darum ist diese erste Übung intensiv zu üben.
— Beim Rollsprung wird sehr oft durch ein zu frühes „Hinüberlegen" über die Leine ein kräftiger Absprung verhindert.
Hinweis: Erst ab- (hoch-)springen, dann zur Seite legen. Notfalls werden wieder Hocksprünge eingeschaltet.
— Darauf achten, daß der schräge Anlauf geradlinig, nicht etwa bogenförmig zum Absprungpunkt führt. (Anlaufweg markieren: Strich ziehen, auf dem angelaufen werden muß.)
— Der vorletzte Schritt vor dem Absprung wird etwas länger ausgeführt, so daß der Körper mit dem letzten Schritt (Stemmschritt) in eine Rücklage kommt.
— **Organisation:** Beim Erlernen der Grobform werden Sprungleinen verwendet. Mehrere Soldaten müssen gleichzeitig üben können.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform des Rollsprungs wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

— Wettkampfmäßiges Üben mit Einzel- und Riegenwertung,
— Sportabzeichen.

622. Wälzer

Bild 175

Bei dieser Technik wird die Latte (Leine) mit der Bauchseite überquert; die Landung erfolgt fast gleichzeitig auf dem Schwungbein und dem Arm der Schwungbeinseite und klingt mit einem Abrollen über die Schulter aus.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Vgl. Nr 618. Sprung- und Rhythmusschulung

Zweite Lehrstufe

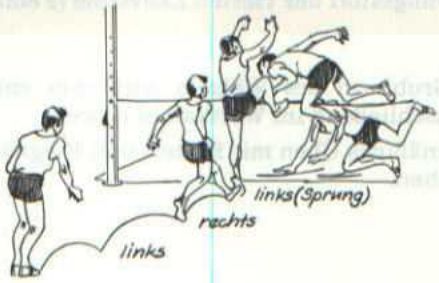
Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

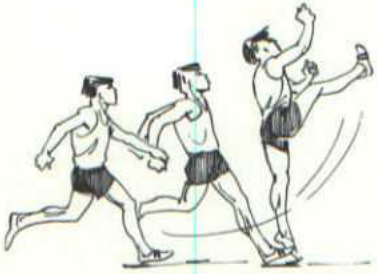
— Aus schrägem Anlauf (Dreier-Schrittfolge) Drehsprünge über die Leine, Landung auf dem Schwungbein.
— Gleiche Übung mit Fünfer-, bzw. Siebener-Schrittfolge, wobei nur die letzten drei Schritte rhythmisch betont werden (s. auch Rollsprung).
— Gleiche Übung, jedoch Landung nacheinander auf Schwungbein und Außenarm; danach Abrollen.

Bild 176



— Gleiche Übung, jedoch Landung auf Schwungbein **und** Außenarm (= Arm der Schwungbeinseite) und Abrollen über die Außenschulter (Bild 176).

Bild 177



Zu beachten

— Vgl. bei Rollsprung.
— Schwungbein gestreckt (Bild 177).

— Hinweis, daß beim Überqueren der Latte (Leine) das Kinn an die Brust gedrückt, der Rücken „rund" ist.
— Nach dem Überqueren der Latte (Leine) in Anlaufrichtung sehen.
— Das Abrollen nach der Landung kann gesondert vorgeübt werden.
— **Organisation:** vgl. bei Rollsprung.
— Fehlt der für die Erarbeitung des Wälzers notwendige Sprunghügel, dann ist lediglich der Rollsprung zu üben (Nr 613 Absatz 3).

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

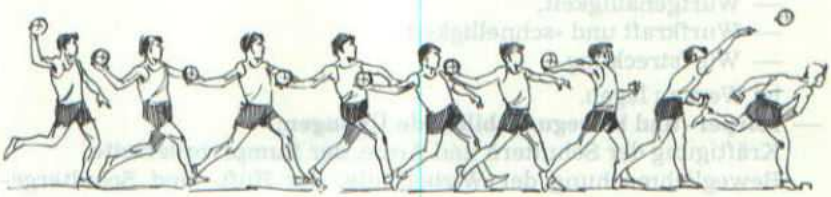
Die erlernte Grobform des Wälzers wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

— Wettkampfmäßiges Üben mit Einzel- und Riegenwertung,
— Sportabzeichen.

c Wurf und Stoß

623. Nockenballwurf

Bild 178



— Der Nockenball wird in die Hand gelegt, die Nocke befindet sich zwischen Zeigefinger und Mittelfinger. Daumen und kleiner Finger stützen ihn seitlich ab (Bild 179).

Bild 179

— Nach einem fünf bis sieben Schritte langen Anlauf (Steigerungslauf), bei dem der Ball über Kopfhöhe gehalten wird, erreicht man eine Markierung mit dem rechten Fuß.
— Daraufhin wird der Nockenball auf links-rechts (Fuß-Boden-Kontakt) so weit zurückgenommen, daß der rechte Arm gestreckt ist.
— Bei links-rechts (kurzer Impulsschritt) wird der Oberkörper zurückgebeugt, die Brust und die Wurfschulter werden nach rechts aus der Wurfrichtung zurückgedreht, so daß eine Linie Wurfarm—Schulter entsteht.
— Mit dem letzten Schritt (Stemmschritt) erreicht man die Wurfauslage, die sogenannte „Bogenspannung".
— Die „Entladung" erfolgt mit der „Armschleuder", einer Drehbewegung nach links vorne über das Stemmbein.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

— Auf eine bewußte, zielstrebige Entwicklung von
  — Wurfgeschicklichkeit,
  — Wurfgenauigkeit,
  — Wurfkraft und -schnelligkeit,
  — Wurfstreckung
  ist Wert zu legen.
— **Körper- und bewegungsbildende Übungen:**
  Kräftigung der Schultern und Arme, der Rumpfvorderseite, Beweglichmachung der Wirbelsäule, der Hüft- und Schultergelenke.
— **Spielformen:**
  Jägerball, Völkerball, Treibball mit dem Medizinball, Burgball, Handball, Torwürfe mit dem Handball.
— **Wurfübungen** (Schlagwürfe)
  mit Steinen, Schlagbällen, Handbällen und Medizinbällen aus dem Stand und mit freiem Anlauf.

Zweite Lehrstufe

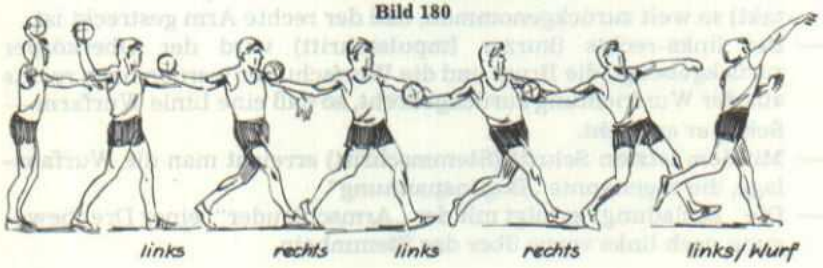
Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

— Gerader Wurf aus der Schrittstellung mit Abstützen auf dem linken Bein.
— Bogenwurf aus dem Angehen (links — rechts — links). Bei links — rechts wird der Wurfarm zurückgenommen.

Bild 180



— Wurf aus dem Angehen (links — rechts — links), Wurfarm ist von Anfang an zurückgenommen.
— Wurf wie vorher, nur intensiver Impulsschritt.
— Wurf mit fünf Schritten (Erarbeitung des „Fünfer-Rhythmus"): Der Ball wird in Kopfhöhe gehalten, bei den ersten beiden Schritten (links — rechts) wird er zurückgenommen (Bild 180).
— „Fünfer-Rhythmus" wie vorher, nur als gesteigerter Anlauf bis zum Abwurf.
— „Fünfer-Rhythmus" mit vorherigen fünf bis sieben Angehschritten.
— „Fünfer-Rhythmus" mit fünf bis sieben Schritten Anlauf.

Zu beachten

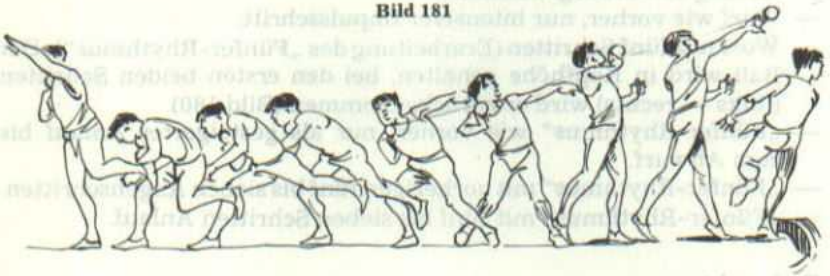
— Die richtige Abwurfbewegung ist intensiv zu üben.
— Partnerweise ist die „Armschleuder" zu erarbeiten. Wurfarm und Wurfschulter sind zurückgenommen. Der Partner hält die Hand fest und läßt sich mit leichtem Widerstand nach vorne ziehen.
— Das Vordrehen der Brust und der Wurfschulter ist gesondert aufzuzeigen.
— Die Anbringung einer **Markierung** für den „Fünfer-Rhythmus" ist unbedingt nötig.
— Ausnützen der im Anlauf gesammelten Geschwindigkeit durch Einnehmen einer günstigen **Wurfauslage** (Stellung) vor dem Abwurf.
— Der Übergang vom Anlauf zum Abwurf muß schnell sein.
— Die letzten fünf wurfvorbereitenden Schritte können sprungartigen oder laufschrittartigen Charakter haben.
— Der vorletzte Schritt wird kurz und betont ausgeführt. So kommt der Rumpf weit vor den Nockenball (Impulsschritt).
— Um Pausen beim Übergang zur Wurfauslage und zum Abwurf zu vermeiden, müssen die letzten drei Schritte auf den Fußballen mit gebeugten Kniegelenken (ohne Kniestreckung!) erfolgen.
— Der rechte Fuß wird bei der Abwurfbewegung nachgezogen (nicht angehoben), das linke Bein stemmt.
— Der Umsprung erfolgt, nachdem der Ball die Wurfhand verlassen hat.
— Vom Anlauf bis zum Abwurf müssen Hüfte und Rumpf in Wurfrichtung zeigen.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform des Nockenballwurfes wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:
— Wettkampfmäßiges Üben mit Einzel- und Riegenwertung.

624. Kugelstoß

Bild 181



Bei der heute gebräuchlichen Technik des Kugelstoßens befindet sich der Stoßer sowohl in der Ausgangsstellung als auch in der Stoßauslage mit dem Rücken zur Stoßrichtung (O'Brien-Technik; Bild 181).

— Der Kugelstoßer (Rechtshänder) steht aufrecht mit dem Rücken zur Stoßrichtung am hinteren Kreisrand.
— Die Kugel ruht auf den Fingerwurzeln und wird leicht in die Schlüsselbeingrube unter der rechten Seite des Kinns gedrückt (Ausgangsstellung).
— Dann wird der Rumpf nach vorn gesenkt (über das gebeugte rechte Knie); gleichzeitig wird das gebeugte Schwungbein bis zum Standbein gebracht.
— Aus dieser Lage gleitet der Stoßer durch einen schwunghaft ausgeführten Beinstoß des linken Beines in Stoßrichtung, bei gleichzeitigem Abdruck vom Standbein (rechts), in die sogenannte Stoßauslage.
— Von dort erfolgen unter Drehung des Körpers — Front zur Stoßrichtung — die Bein-, Körper- und Armstreckung. Bevor die Kugel die Hand verläßt, drücken die Finger noch nach.
— Das rechte Bein folgt der Bewegung des Körpers in der Stoßrichtung, wodurch ein Umspringen auf das rechte Bein notwendig wird.
— Die Kugel muß also auf einem **möglichst langen Weg** von der Ausgangsstellung über die Stoßauslage bis zur vollkommenen Körperstreckung am Balken einen **geraden Verlauf** nehmen und dabei **zunehmend beschleunigt** werden.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

— Stoßübungen mit Medizinball (Nr 607),
— Körper- und bewegungsbildende Übungen (Kapitel 6, Abschnitt I),
— Gewöhnungsübungen mit der Kugel („Kugelgymnastik").

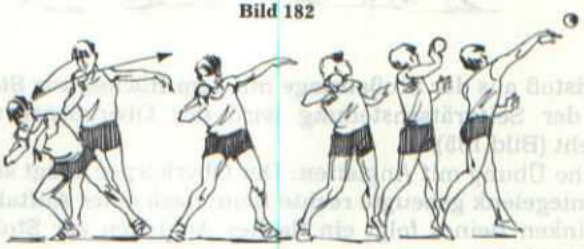
Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

Bild 182



— Standstöße aus der Seitgrätschstellung: Der Übende befindet sich im rechten Winkel zur Stoßrichtung. Er geht durch Beugen des Hüft- und des Kniegelenks in die Stoßauslage (Bild 182).

Bild 183

Bild 184

— Standstoß mit Umsprung vom linken auf das rechte Bein (Bild 183).
— Stoß aus dem Angehen (links — rechts — links).
— Gleiche Übung, jedoch mit Schwungbeineinsatz und leichtem Angleiten: Das Schwungbein (links) wird kreuzend hinter das Standbein (rechts) gestellt. Durch betontes Vorschwingen des hinteren Beines in Stoßrichtung wird über ein flaches Gleiten des rechten Fußes die Stoßauslage erreicht (Bild 184).

Bild 185

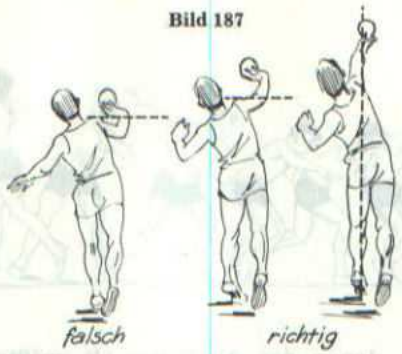
— Standstoß aus der Stoßauslage mit dem Rücken zur Stoßrichtung: Aus der Seitgrätschstellung wird der Oberkörper um ca. 90° gedreht (Bild 185).
— Gleiche Übung mit Angleiten: Der Oberkörper beugt sich über das im Kniegelenk gebeugte rechte Bein; nach einer Auftaktbewegung des linken Beines folgt ein flaches Angleiten zur Stoßauslage — Stoß (Bild 186).

Bild 186

Zu beachten

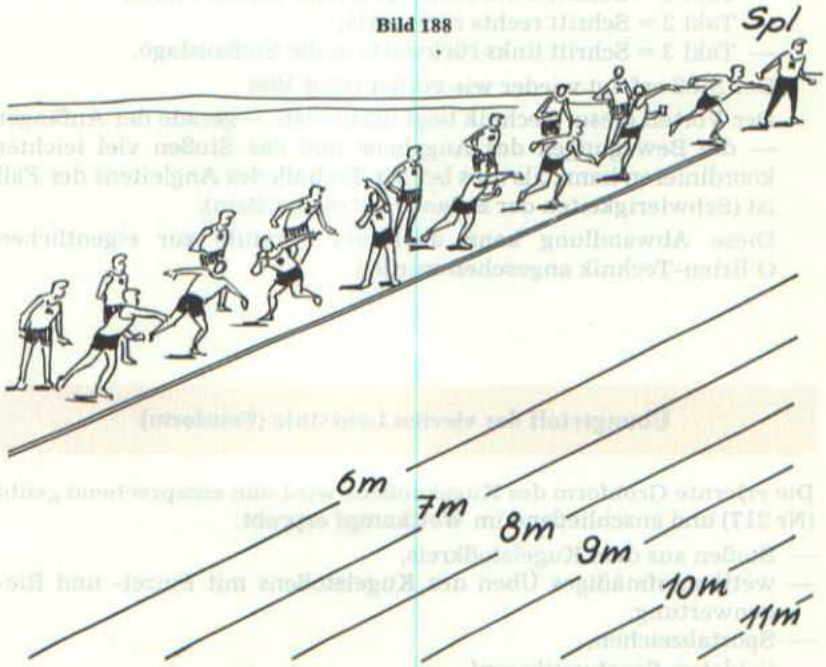
— Die Standstöße sind intensiv zu üben. Erst bei weitgehender Beherrschung der Grobform ist zum Angleiten überzugehen.
— Es ist zunächst mit leichten Kugeln und ohne großen Krafteinsatz zu üben, um die richtige Stoßbewegung zu erfühlen. Hinweise wie: „Der Kugel nachgehen und nachsehen" helfen, den richtigen Bewegungsablauf zu finden und den Umsprung vorzubereiten.
— Von Anfang an sollten die Standstöße aus einem auftaktigen Bewegungsansatz erfolgen („. . . und Tiiief — Stoß!").

Bild 187



— Beim Stoß befindet sich der Ellbogen seitlich der Kugel in Schulterhöhe (Bild 187).
— Der Umsprung erfolgt erst, wenn die Kugel die Hand verlassen hat.

Bild 188



— **Organisation:** Geübt wird in Linie zu einem Glied oder zu zwei Gliedern bis zu 24 Mann (Bild 188), zunächst ohne Raumbegrenzung (Kreis).
— Die Sicherheitsbestimmungen sind besonders zu beachten.

Bild 189

— Für Anfänger, denen das Angleiten oft größte Schwierigkeiten bereitet, bietet sich eine Abwandlung der O'Brien-Technik an.
Der Übende steht in gleicher Ausgangsstellung am Kreisende (rechtes Bein belastet, linkes Bein zurückgesetzt). Statt des Gleitens führt er jedoch eine „rhythmische Dreiertaktbewegung" aus:
  — Takt 1 = Belasten des zurückgesetzten linken Fußes,
  — Takt 2 = Schritt rechts rückwärts,
  — Takt 3 = Schritt links rückwärts in die Stoßauslage.

  Der Stoß erfolgt wieder wie vorher (Bild 189).

  Der Vorteil dieser Technik liegt darin, daß — gerade der Anfänger — die Bewegungen des Angehens und das Stoßen viel leichter koordinieren kann, als dies bei der Technik des Angleitens der Fall ist (Schwierigkeiten der Balance auf einem Bein).

  Diese Abwandlung kann auch als Vorstufe zur eigentlichen O'Brien-Technik angesehen werden.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform des Kugelstoßens wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

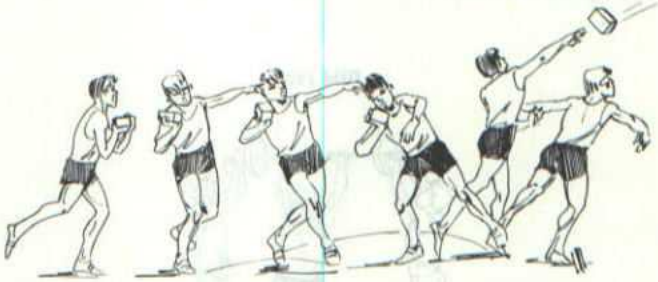
— Stoßen aus dem Kugelstoßkreis,
— wettkampfmäßiges Üben des Kugelstoßens mit Einzel- und Riegenwertung,
— Sportabzeichen,
— Soldaten-Sportwettkampf.

d Ergänzungen

625. Die Bedingungen für das **Deutsche Sportabzeichen** sehen in der Gruppe 4 für das Kugelstoßen Ausweichmöglichkeiten — u. a. Steinstoßen und Gewichtheben — vor.
Da diese beiden Disziplinen häufig anstelle des Kugelstoßens wahrgenommen werden, folgen kurze Übungsanweisungen.

626. Steinstoßen

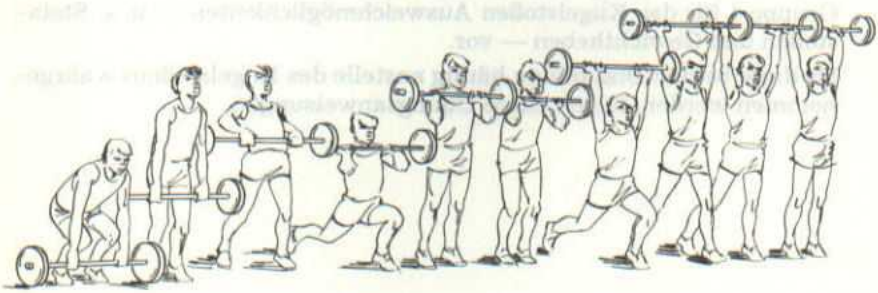
Bild 190



— Die Sicherheitsbestimmungen für das Kugelstoßen (Nr 613) sind zu beachten.
— Das Steinstoßen erfolgt aus dem Anlauf. Beim Stoß mit Anlauf wird der Stein (15 kg) flachliegend in einer Hand vor der Brust getragen. Durch ein Übersetzen des rechten Beins (Rechtsstoßer) vor das linke gelangt der Übende aus dem Lauf in die Stoßauslage. Der eigentliche Steinstoß entspricht im Grundsatz dem Kugelstoßen (Nr 624).
— Während des Anlaufs darf der Stein mit der linken Hand (Rechtsstoßer) abgestützt werden. Der Stoß selbst muß jedoch einhändig erfolgen.

627. Gewichtheben

Bild 191



(1) **Sicherheitsbestimmungen**

— Vor jedem Üben müssen die Scheiben auf ihren festen Sitz überprüft werden.

Bild 192

— Grundsätzlich stehen zwei Mann als Sicherheitsstellung neben dem Übenden. Sie greifen sofort mit beiden Händen zu, um die Hantel festzuhalten, wenn Gefahr besteht, daß sie dem Übenden aus den Händen fällt oder daß er selbst stürzt (Bild 192). Dabei ist darauf zu achten, daß **gleichzeitig** zugefaßt wird.

— Soldaten, die nicht üben, befinden sich in einem ausreichenden Sicherheitsabstand zu den Übenden.

(2) **Lehrweg**

Um die Technik des beidarmigen Stoßens zu erlernen, wird immer mit leichteren Gewichten (maximal bis zu 50% des Körpergewichts) gearbeitet.

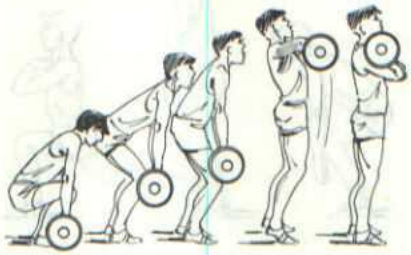


Bild 193

— Hantel ohne Ausfallschritt umsetzen (Bild 193).
Dabei ist auf folgendes zu achten:

Bild 194

— Richtige Ausgangsstellung (Füße hüftbreit auseinander, Knie gebeugt über der Stange, Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von ca. 90°, Ristgriff, Arme gestreckt, Schultern leicht vor der Hantelstange, flacher Rücken, Blick frei geradeaus; Bild 194).
— Senkrechter Zug nach oben.
— Hüftschub.
— Zehenstand und schnelles Vorbringen der Ellenbogen beim Umsetzen.

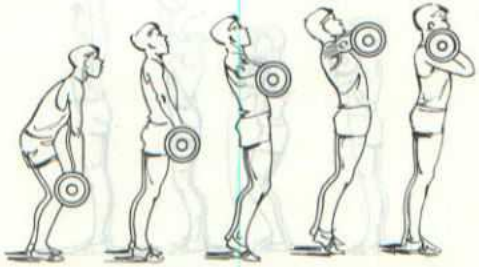


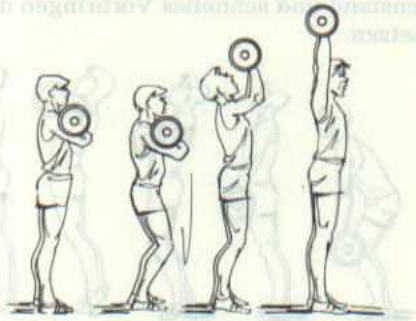
Bild 195

— Im Stand Hantel auf halber Oberschenkelhöhe: mit Hüftschub und Hochgehen in den Zehenstand Hantel ohne Ausfallschritt umsetzen (Bild 195).

Bild 196

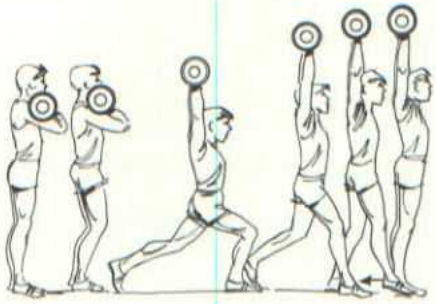
— Ausfallschritt ohne Hantel üben (Bild 196). Dabei verlassen beide Füße gleichzeitig den Boden. Einer wird vor-, der andere etwa um den gleichen Abstand zurückgesetzt (spitzer Winkel im vorderen Knie). Beim Aufrichten in die Ausgangsposition zum Stoßen wird das vordere Bein gestreckt und zurückgenommen, dann folgt das hintere Bein.
— Umsetzen der Hantel ohne Ausfallschritt, dann weite Schrittstellung einnehmen und das vordere Knie bis zum spitzen Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beugen.
— Umsetzen mit Ausfallschritt (zuerst mit leichter Hantel).

Bild 197



— Hochstoßen der Hantel von der Brust in die Hochhalte. Dabei Kniestoß (Bild 197).

Bild 198



— Hochstoßen mit Ausfallschritt (leichte Hantel) und richtiges Aufrichten (Bild 198).

Zu beachten

— Beim Heben der Hantel aus der Ausgangsstellung müssen die Beine (Strecker) die Zugbewegung einleiten. Die Arme bleiben dabei lang, der Rücken gerade. Erst im Bereich der Oberschenkel beginnen die Arme zu ziehen.
Gleichzeitig erfolgen Hüftstreckung und Heben in den Zehenstand.
— Nach dem Umsetzen ist die Hantel auf der Brust oder der Schultermuskulatur abzulegen.
— Vor der Kraftleistung (Umsetzen/Hochstoßen) ist leicht einzuatmen, danach auszuatmen. Zwischen Umsetzen und Hochstoßen wird also einmal geatmet.
— Der Ausfallschritt beim Hochstoßen wird nicht so tief wie beim Umsetzen durchgeführt.
— Beim Hochstoßen nicht dem Gewicht über dem Kopf nachsehen, da sonst leicht das Gleichgewicht verloren werden kann. Blick bleibt geradeaus.
— Ablegen der Hantel in zwei Etappen: Brust, Boden.

III. Schwimmen

628. Allgemeines

(1) Die Ausbildung im Schwimmen gliedert sich in zwei Gebiete:

Ausbildung im Schwimmen (Brustschwimmen)

— Nichtschwimmer und Schwimmanfänger zu Freischwimmern,
— Schwimmtraining,
— Start und Wende.

Ausbildung im Rettungsschwimmen

— Erwerb von Grundschein oder (und) Leistungsschein.

Dementsprechend ist auch die Einteilung der Übenden in Übungsgruppen vorzunehmen.

(2) Ist aus organisatorischen Gründen eine Einschränkung der Ausbildung erforderlich (z. B. nicht ausreichende Zuteilung eines Schwimmbades), so ist den **Nichtschwimmern und den Schwimmanfängern vorrangig volle Übungsmöglichkeit einzuräumen**.

(3) Bei der Schwimmausbildung der Truppe führt ein Offizier oder Portepee-Unteroffizier die **Aufsicht**. Er trägt für die Dauer der Ausbildung die Verantwortung, veranlaßt und überwacht die Sicherheitsmaßnahmen.

(4) Für die praktische Ausbildung ist ein Sportausbilder verantwortlich.

(5) Die Übungsgruppen sollen maximal zehn Mann stark sein und müssen in einem klar begrenzten Raum im Wasser üben.

(6) Es dürfen nur Fußsprünge und Abfaller vorwärts vom 1-m- und 3-m-Brett gefordert werden. Sprünge höherer Schwierigkeitsgrade dürfen ausgeführt, jedoch nicht befohlen werden.

(7) Die Schwimmausbildung ist nur in dafür eingerichteten Schwimmbädern zulässig.

629. Sicherheitsbestimmungen

(1) Bei einer Wassertemperatur unter 17° ist **Schwimmausbildung verboten**.

(2) Nichtschwimmer und Schwimmanfänger sind durch **rote** Badekappen, der oder die eingeteilte(n) Rettungsschwimmer durch **gelbe** Badekappen zu kennzeichnen.

(3) Beim Übergang zum Freischwimmen im tiefen Wasser muß eine **Führungsstange** griffbereit sein.

(4) Das **unkontrollierte Schwimmen** (Baden) und Springen **einzelner** Soldaten während der Ausbildung ist **verboten**.

(5) Während der Ausbildung muß dem Aufsichtführenden mindestens ein ausgebildeter Rettungsschwimmer je Übungsgruppe zur Verfügung stehen.

Kosten für Rettungsschwimmerausbildung siehe Anlage 11d.

(6) Nach großen Anstrengungen (Marsch) oder wenig Schlaf (Wache) ist anstrengendes Schwimmen zu vermeiden.

(7) Kopfsprünge in das Lehrschwimmbecken oder den Nichtschwimmerteil des Schwimmbeckens sind verboten.

(8) Kopfsprünge mit angelegten Armen (Seemannsköpfer) sind auch im tiefen Wasser verboten.

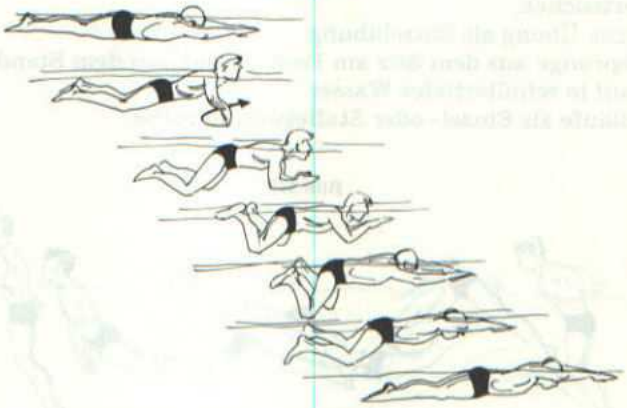
(9) Wettkampfmäßiges Streckentauchen ist verboten.

Übungsstoff

a Ausbildung im Schwimmen

Brustschwimmen

Bild 199



Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

630. Wassergewöhnungsübungen

Zweck dieser Übungen ist es, den Anfänger mit den Eigenarten des Wassers vertraut zu machen. Die Wassergewöhnungsübungen bilden das Fundament der gesamten Schwimmausbildung und sind daher besonders gründlich durchzunehmen.

Zwei wichtige Fertigkeiten sind zu erarbeiten.

— Augenöffnen unter Wasser,
— Ausatmen unter Wasser.

Übungsfolgen

— Zur Einführung Gehen, Laufen, Hüpfen in knie- bis schultertiefem Wasser,
— Einatmen, Gesicht eintauchen, Augen öffnen und offen halten,
— Einatmen, Mund eintauchen und ins Wasser blasen,
— Einatmen, Kopf untertauchen, Augen öffnen.

Zu beachten

— Alle Übungen häufig ausführen lassen.
— Die Sicht- und Atmungsübungen sind zunächst im Hock- oder Kniestand mit Griff in die Überlaufrinne oder im Liegestütz (wenn Treppen vorhanden sind) durchzuführen.

Beispiele für Partnerübungen und Spielformen zur Wassergewöhnung

— In Partnerform mit Handfassung Hüpfen auf der Stelle, völliges Untertauchen nach jedem dritten, zweiten, schließlich nach jedem Sprung.
— Gleiche Übung, jedoch nach jedem dritten (zweiten) Sprung Hände lösen, eine ganze Drehung um die Längsachse, Hände fassen, untertauchen.
— Gleiche Übung als Einzelübung.
— Fußsprünge aus dem Sitz am Beckenrand, aus dem Stand und mit Anlauf in schultertiefes Wasser.
— Wettläufe als Einzel- oder Staffelwettbewerbe.

Bild 200

— Delphin-Sprünge (Bild 200).
— Gegenstände (Tauchteller, o. ä.) vom Grund durch Tauchen heraufholen.

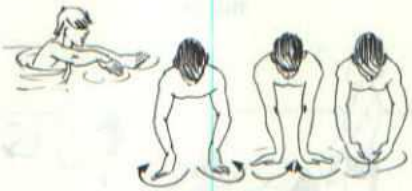
Zu beachten

— Die genannten Beispiele können erweitert werden; jedoch müssen allen Übungen die typischen Merkmale der Wassergewöhnung zugrunde liegen.

631. Übungen zum Erfühlen des Wasserwiderstandes

Übungsfolgen

Bild 201

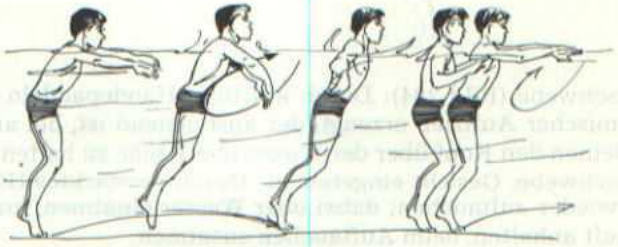


Ansicht von oben

— Händepaddeln vor dem Körper (Bild 201).

— In hüft- bis brusttiefem Wasser:
  — mit Kraularmzug vorwärtsgehen,
  — mit Brustarmzug vorwärtsgehen,
  — mit Rückenkraularmzug rückwärtsgehen,
  — mit umgekehrtem Brustarmzug rückwärtsgehen,
  — mit Doppelarmzug (Rückengleichschlag) rückwärts hüpfen,

Bild 202



— mit Doppelarmzug vorwärts hüpfen (Bild 202).

Zu beachten

— Bei allen Übungen ist zunächst ohne großen Krafteinsatz zu üben, da sonst ein „Erfühlen" unmöglich wird.

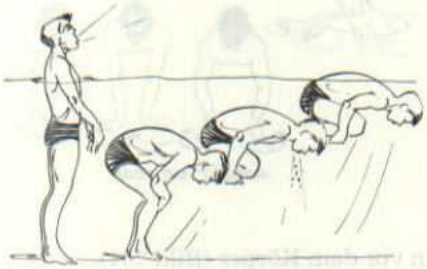
— Beim Händepaddeln ist besonderer Wert auf eine lockere Hand- und Ellenbogenbewegung zu legen.

632. Auftriebsübungen

Diese Übungsgruppe dient der Erarbeitung der **dynamischen Wasserlage.**

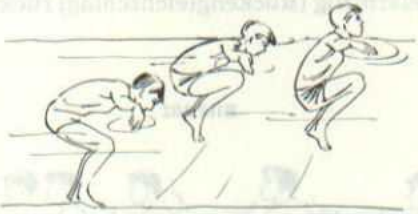
Übungsfolgen

Bild 203



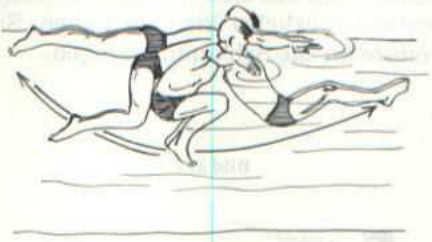
— „Qualle" (Bild 203): Einatmen, untertauchen und mit angehockten Beinen auftreiben lassen.

Bild 204



— Hockschwebe (Bild 204): Durch kräftiges Händepaddeln wird ein dynamischer Auftrieb erzeugt, der ausreichend ist, bei angehockten Beinen den Kopf über der Wasseroberfläche zu halten.
— Hockschwebe, Gesicht eingetaucht: Durch verstärktes Händepaddeln wieder auftauchen; dabei über Wasser einatmen, unter Wasser Luft anhalten, beim Auftauchen ausatmen.
— Aus dem Liegestütz vorlings, Füße vom Boden und Kraulbeinschlag.
— Gleiche Übung, jedoch mit Händepaddeln vor dem Kopf (dynamische Wasserlage vorlings).
— Aus dem Liegestütz rücklings mit auf dem Wasser aufliegendem Hinterkopf Beine an die Oberfläche heben und Rückenkraulbeinschlag.
— Gleiche Übung, jedoch mit Händepaddeln neben dem Körper etwa in Hüfthöhe (dynamische Wasserlage rücklings).

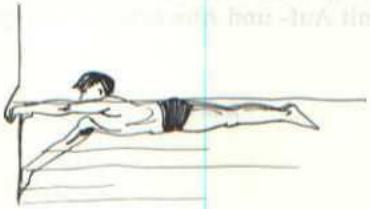
Bild 205



— Aus der Hockschwebe im Wechsel in die dynamische Wasserlage vorlings und rücklings strecken (Bild 205).
— Aus der dynamischen Wasserlage rücklings über die Seitenlage in die dynamische Wasserlage vorlings rollen.

Zu beachten

Bild 206



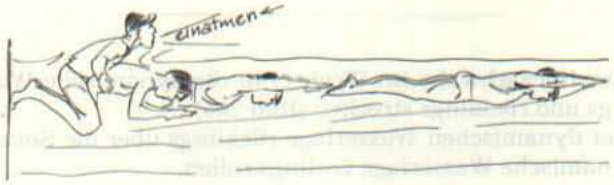
— Alle Übungen im Liegestütz können meist nur ausgeführt werden, wenn eine Treppe vorhanden ist oder wenn die Wassertiefe entsprechend gering ist. Ist dies nicht der Fall, so kann der Übende sich gegebenenfalls an der Beckenwand (Überlaufrinne) festhalten (Bild 206).

633. Gleitübungen

Diese Übungen entwickeln das Gefühl, durch günstige Körperhaltung den Wasserwiderstand möglichst klein zu halten. Sie sind damit die unmittelbare Vorstufe für die Schwimmübungen.

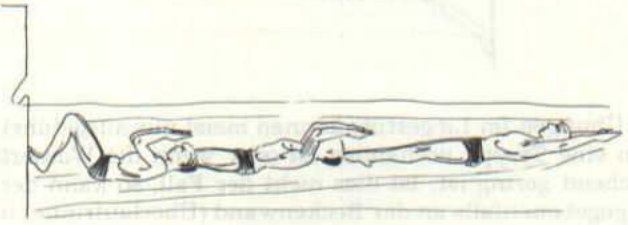
Übungsfolgen

Bild 207



— Gleiten in Brustlage nach beidbeinigem Abstoß unter Wasser (Bild 207),
— Gleiten in Seitenlage unter Wasser,
— Gleiten in Rückenlage an der Wasseroberfläche,
— Delphinsprünge mit Auf- und Abwärtsgleiten (vgl. Bild 200),

Bild 208



— Gleiten in Rückenlage unter Wasser (Bild 208).

Zu beachten

— Es ist auf eine „ruhige Ausgangslage" vor dem Abstoß hinzuarbeiten. Durch Eintauchen des Kopfes nach erfolgter Einatmung und durch einen Gegendruck mit den Händen kann der Übende seinen Körper an der Beckenwand „halten".
— Der Abstoß ist zügig, aber nicht überhastet, bis zur vollkommenen Körperstreckung durchzuführen.

634. Schwimmübungen

Durch diese Übungsgruppe wird der Anfänger in die Lage versetzt, sich aus eigener Kraft in horizontaler Lage mit einfachsten Antriebsbewegungen fortzubewegen. Hierbei entwickelt er das Gefühl für den richtigen Krafteinsatz.

Übungsfolgen

— Gleiten in Brustlage mit Kraulbeinschlag und Brustarmzug,
— Abstoß in Rückenlage, Gleiten mit Rückenkraulbeinschlag und Händepaddeln neben dem Körper,
— Abstoß in Brustlage, Tauchzug, mit angelegten Armen weitergleiten und mit Kraulbeinschlag unterstützen.

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Zur eigentlichen Technik des Brustschwimmens darf erst übergegangen werden, wenn alle vorbereitenden Übungsgruppen (Nr 630—634) gründlich erarbeitet worden sind.

635. Lehrweg

1. Beinarbeit und Atmung

Bild 209

— Üben der **Schwunggrätsche** (Bild 209):

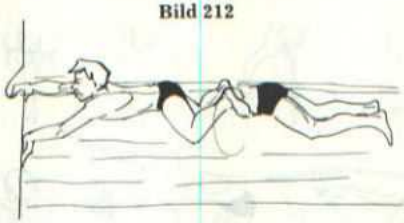
Bild 210

— an **Land** im Sitz (Bild 210),
— am **Beckenrand** im Sitz (Füße und Unterschenkel im Wasser): Gegeneinanderkreisen der Unterschenkel zum Erfühlen des Innenflächendruckes,

Bild 211

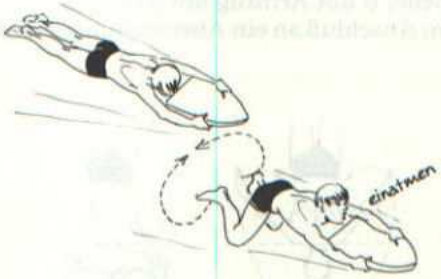
— an **Land** in Bauchlage mit Partnerhilfe und -kontrolle (Partner „führt" zuerst die Bewegung; Bild 211),

Bild 212



— im **Wasser** in Brustlage an der Beckenwand, wobei mit einer Hand in die Überlaufrinne gegriffen, mit der anderen als Stütze etwa 0,50 m unter der Wasseroberfläche gegen die Wand gedrückt wird; dabei sind die Arme gestreckt, die Finger der unteren Hand zeigen nach unten (Bild 212),
— Rückenschwimmen mit Schwunggrätsche und Händepaddeln neben dem Körper,

Bild 213

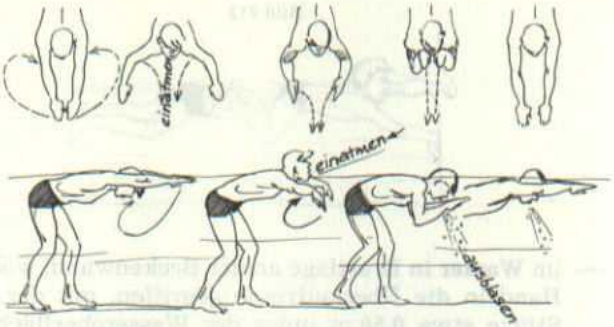


— Beinarbeit mit Schwimmbrett (Bild 213):
dabei Kopf heben und **einatmen**, wenn Unterschenkel nach oben geschwungen werden, **ausatmen** im Wasser beim kreisförmigen Unterschenkelschlag,
— gleiche Übung ohne Schwimmbrett mit vorgestreckten Armen.

Zu beachten

— Es ist jede Gelegenheit, mit dem Schwimmbrett zu arbeiten, auszunützen. In Ausnahmefällen können die Übungen mit Schwimmbrett durch Partnerübungen ersetzt werden: Partner A zieht Partner B an den Händen durch das Wasser, Arme von B sind gestreckt. Dabei ist darauf zu achten, daß sich A ebenfalls bis zu den Schultern im Wasser befindet; die Hände von B liegen auf den Unterarmen von A (flache Lage).

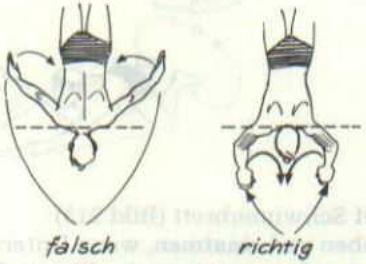
Bild 214



2. **Armarbeit und Atmung** (Bild 214)
   - — Armzug im Stand oder Kniestand in brust- bis schultertiefem Wasser. Dabei wird in der Beugephase der Kopf gehoben und eingeatmet, in der Streckphase der Arme im Wasser ausgeatmet.
   - — Partnerübung: Partner A hält B an den Füßen unter der Wasseroberfläche, B übt Armzug mit Atmung.
   - — Armzug im Anschluß an ein Abstoßgleiten von der Beckenwand.

Zu beachten

Bild 215



   - — Es ist darauf zu achten, daß der Armzug nicht zu weit durchgeführt wird (Bild 215).
   - — Beim Einatmen wird lediglich der Kopf leicht angehoben. Schultern bleiben im Wasser.

3. **Gesamtbewegung** (Vgl. Bild 199)
   - — Kurzes Üben der Zusammenarbeit von **Schwunggrätsche, Armzug** und **Atmung** an Land,
   - — Üben im Wasser im Anschluß an ein Abstoßgleiten in Brustlage.

Zu beachten

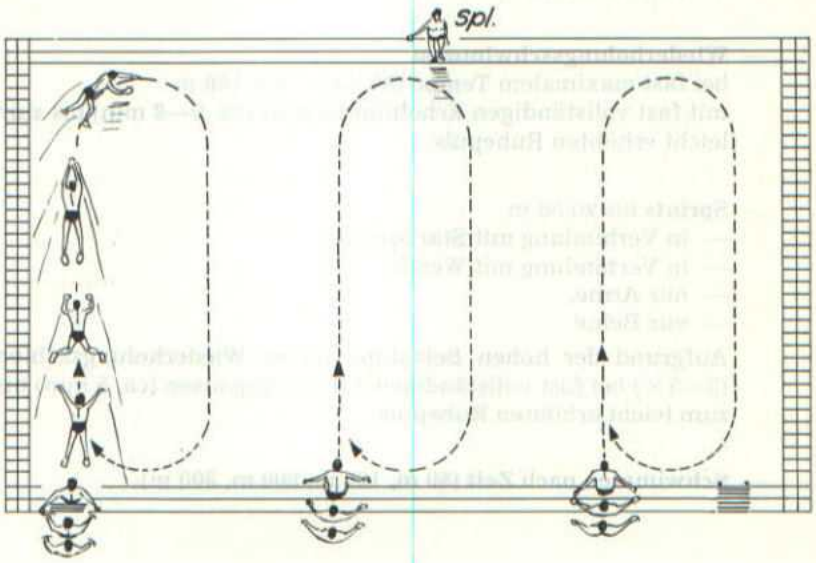
   - — Es ist von Anfang an darauf zu achten, daß der Übende
     - — eine Strecklage einnimmt und
     - — ins Wasser kräftig ausatmet.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

636. Die erlernte Grobform des Brustschwimmens wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:
— Üben bis zum Erwerb des Freischwimmerzeugnisses,
— Schwimmtraining,
— 300-m-Schwimmen (Sportabzeichen).

Schwimmtraining

Bild 216



(1) **Einschwimmen**

Jedem Schwimmtraining muß ein Einschwimmen vorausgehen (langsam mit geringem Kraftaufwand).

Organisationsform: Paternosterschwimmen (Bild 216).

(2) **Training**

— **Stilverbesserung**
Schwunggrätsche,
Armarbeit,
Koordination,
Atmung.

— **Dauerschwimmen**
In langsamem Tempo (200—1000 m).

— **Kontrastschwimmen**
Mehrmaliger Wechsel zwischen langsamem und schnellem Schwimmen.

— **Intervallschwimmen**
6—10 × 25/50 m.

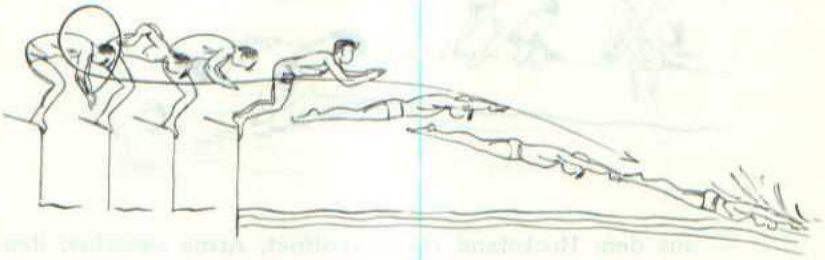
— **Wiederholungsschwimmen**
bei fast maximalem Tempo (90%) 2—4 × 100 m
mit fast vollständigen Erholungspausen (ca. 5—8 min) bis zum leicht erhöhten Ruhepuls.

— **Sprints** bis zu 50 m
— in Verbindung mit Startsprung,
— in Verbindung mit Wende,
— nur Arme,
— nur Beine.
Aufgrund der hohen Belastung kleine Wiederholungszahlen (3—5 ×) bei fast vollständigen Erholungspausen (ca. 5 min) bis zum leicht erhöhten Ruhepuls.

— **Schwimmen nach Zeit** (50 m, 100 m, 200 m, 300 m).

637. Startsprung

Bild 217



Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

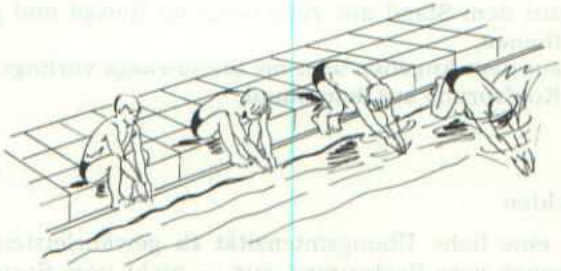
Erstes Ziel ist das Erlernen des **kopfwärtigen Eintauchens** (Kopfsprung). Erst dann kann auf die Besonderheiten des eigentlichen Startsprungs eingegangen werden.

(1) **Kopfsprung**

Lehrweg

— Abfaller vom Beckenrand:

Bild 218

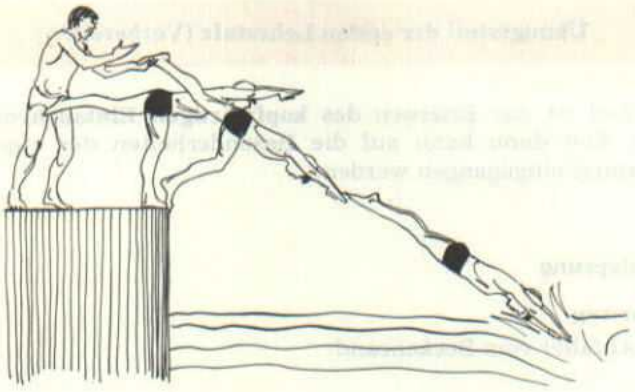


— aus dem Sitz (Fersen in Überlaufrinne, Ellbogen zwischen den Knien; Bild 218),

Bild 219

— aus dem Hockstand (Knie geöffnet, Arme zwischen den Knien; Bild 219),

Bild 220



— aus der Standwaage vorlings mit Partnerhilfe (Bild 220),
— aus dem Stand mit vorgebeugtem Rumpf und gestreckten Beinen,
— aus dem Angehen über die Standwaage vorlings,
— Kopfsprung aus dem Stand.

Zu beachten

— Um eine hohe Übungsintensität zu gewährleisten, sind alle Übungen vom Beckenrand aus — nicht vom Sprungbrett — durchzuführen (beachte: Nr 629 Absatz 7).
— Bei allen Übungen bleibt der Körper in der Hüfte leicht gebeugt.

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

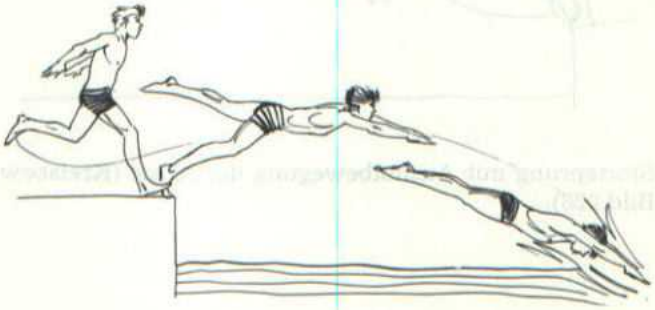
Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

(2) **Eigentlicher Startsprung**

Lehrweg

Voraussetzung ist das Beherrschen des Kopfsprungs. Jetzt ist vor allem die Körperstreckung zu erarbeiten.

Bild 221

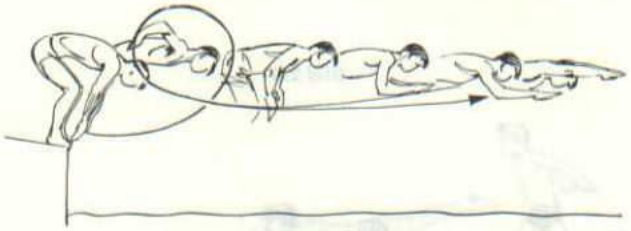


— Abrenner (Bild 221).
— Kopfweitsprung.
— Hockstand, Arme in Vorhalte: Mit den Beinen kräftig vom Beckenrand abstoßen und in gestreckter Körperhaltung eintauchen.
— Hockstand, Hände auf dem Rücken verschränkt: nach vorne fallen lassen — im Fallen die Arme energisch nach vorne zur Hochhalte schwingen (Hände fassen), gleichzeitig mit den Beinen kräftig vom Beckenrand abstoßen und in gestreckter Körperhaltung eintauchen — gleiten.

Bild 222

— Gleiche Übung, jedoch nicht Hockstand, sondern Kauerstellung (Bild 222).

Bild 223



— Startsprung mit Ausholbewegung der Arme (Kreisbewegung; Bild 223).

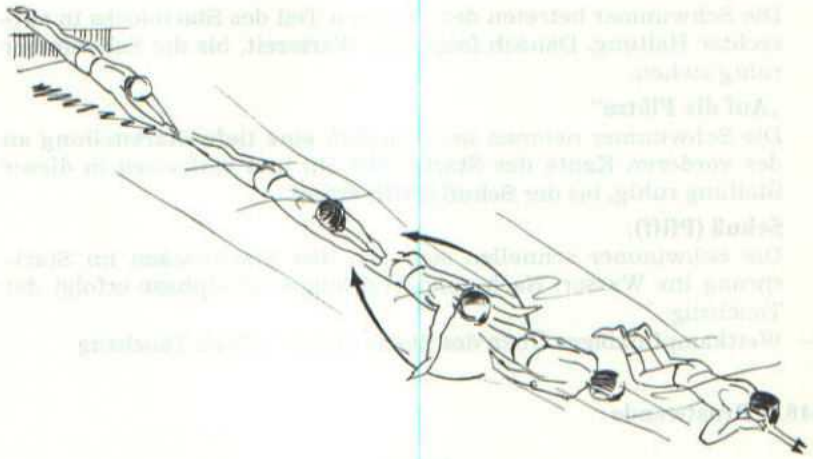
Zu beachten

— Um einen kräftigen Abdruck nach vorne zu gewährleisten, „umkrallen" die Zehen den Beckenrand bzw. den vorderen Rand des Startblocks. Daraus ergibt sich eine leichte X-Stellung der Beine.
— Der Sprung hat vom ganzen Fuß zu erfolgen. Ein Vorfallen in den Zehenstand ist zu vermeiden.
— Auf ein genügend langes Gleiten (4—6 m) nach dem Eintauchen ist beim Brustschwimmen besonderer Wert zu legen.

638. Tauchzug

Nach Startsprung und Gleiten schließt sich als Übergang zum Brustschwimmen der **Tauchzug** an (Bild 224).

Bild 224



Nach einem Gleiten von 4—6 m führt der Übende einen Armzug seitwärts — abwärts bis zu den Oberschenkeln durch. Der darauf folgende Beinschlag, mit dem gleichzeitig die Arme nach vorne gebracht werden, muß den Körper durch Kopfheben in Strecklage an die Wasseroberfläche bringen. Mit dem nächsten Zug beginnt das Brustschwimmen.

Zu beachten

— Es darf nur jeweils **ein** Tauchzug (nach Start und Wende) ausgeführt werden.
— Es ist darauf zu achten, daß mit dem Armzug erst nach einem genügend langen Gleiten begonnen wird.
— Beim Beinschlag und dem gleichzeitigen Vorbringen der Arme ist auszuatmen. Beim Auftauchen soll voll ausgeatmet sein.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

639. Die erlernte Grobform des Startsprungs wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

— **Startsprung nach Startkommando:**
Langer Pfiff — „Auf die Plätze" — Schuß/Pfiff.

Langer Pfiff:
Die Schwimmer betreten den hinteren Teil des Startblocks in aufrechter Haltung. Danach folgt eine Wartezeit, bis die Schwimmer ruhig stehen.

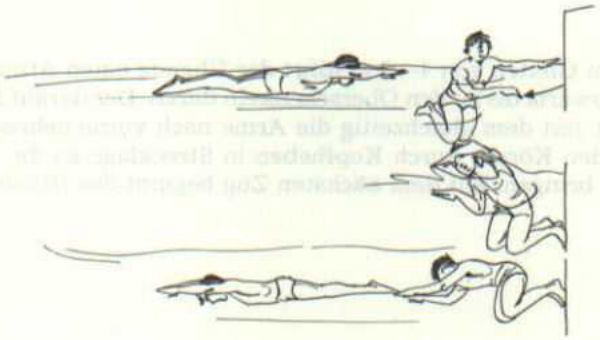
„Auf die Plätze"
Die Schwimmer nehmen unverzüglich eine tiefe Startstellung an der vorderen Kante des Startblocks ein und verharren in dieser Stellung ruhig, bis der Schuß (Pfiff) ertönt.

Schuß (Pfiff):
Die Schwimmer schnellen sich von den Startblöcken im Startsprung ins Wasser. Nach genügend langer Gleitphase erfolgt der Tauchzug.

— Wettkampfmäßiges Üben des Starts einschließlich Tauchzug.

640. Brustwende

Bild 225



Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Tauchen und **Gleiten** (Nr 632 und 633) können als allgemeine Vorbereitung zur Wende angesehen werden.

Zweite Lehrstufe

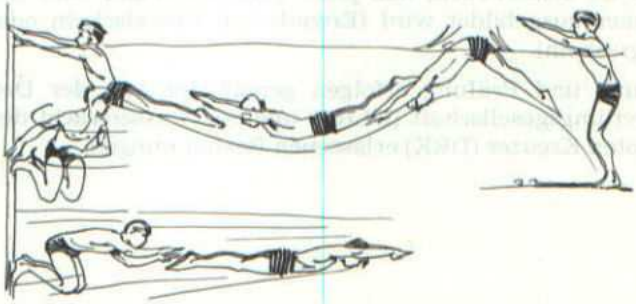
Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Lehrweg

— Aus dem Stand in schultertiefem Wasser im Sprung um 180° drehen mit betontem Einsatz der Arme.
— Gleiche Übung ca. 0,75 m vor der Beckenwand mit anschließendem Untertauchen und beidbeinigem Abstoß von der Beckenwand.
— In der Schwimmlage auf Kommando schnelle Drehungen um 180° mit betontem Armeinsatz und schnellem Drehen des Kopfes.

Bild 226



— Wende aus dem Delphinspringen (Bild 226).
— Wende aus dem Angleiten — Abtauchen — beidbeiniger Abstoß von der Beckenwand und Gleiten.
— Gleiche Übung aus dem Anschwimmen.
— Gleiche Übung, jedoch nach Abstoß und Gleiten ein Tauchzug.

Zu beachten

— Der Schwimmer muß nahe genug an die Wand heranschwimmen.
— Vor dem Abtauchen nach der Wende ist einzuatmen.
— Der Abstoß von der Beckenwand erfolgt erst nach dem Abtauchen.
— Es ist darauf zu achten, daß **beide Hände gleichzeitig auf gleicher Höhe** anschlagen (siehe auch Wettkampfbestimmungen).

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Die erlernte Grobform der Brustwende wird nun entsprechend geübt (Nr 217) und anschließend im Wettkampf erprobt:

— Querbahnschwimmen mit Tauchzug,
— wettkampfmäßiges Üben mit Tauchzug.

b Ausbildung im Rettungsschwimmen

641. Es ist anzustreben, daß jeder Freischwimmer zum Rettungsschwimmer ausgebildet wird (Erwerb von Grundschein oder [und] Leistungsschein).

Ausbildung und Prüfung erfolgen gemäß den von der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) und der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) erlassenen Bestimmungen.

IV. Turnen

642. Allgemeines

(1) Das Turnen ist im Rahmen der Bewegungsschulung durchzuführen.

(2) Die einzelnen Grundübungen sind möglichst bald zu Übungsverbindungen zusammenzustellen.

(3) Ziel der Ausbildung ist das Turnen an Gerätebahnen, wobei Sprünge und Übungen aus dem Boden- und Geräteturnen zu kombinieren sind.

(4) Pflichtübungen an einzelnen Geräten dürfen in der Allgemeinen Sportausbildung nicht gefordert werden.

643. Sicherheitsbestimmungen

(1) Dem Helfen und der Sicherheit kommen beim Turnen besondere Bedeutung zu.

Es sind zu unterscheiden:

— Helfen,
— Sichern,
— Gerätsicherung.

Zum **Helfen** sind alle Soldaten (im Wechsel) heranzuziehen; die Anwendung der Helfergriffe (Stütz-Drehgriffe) ist zu üben. Zum **Sichern** sind nach Möglichkeit besonders geschulte Soldaten einzusetzen, die die Bewegungsvorgänge genau kennen.

(2) Als **Helfen** sind alle Maßnahmen zu bezeichnen, die auf eine aktive Unterstützung des Bewegungsablaufs abzielen. Hilfeleistung ist nur dann notwendig, wenn der Übende noch nicht in der Lage ist, die Übung allein zu turnen.

— **Stützgriff** (Bild 227):

Bild 227

Bild 228

Er wird — von einem oder zwei Helfer(n) – überwiegend bei Übungen in der Vorwärtsbewegung angewandt.

Die Helfer stehen vor dem Übenden und fassen mit einer Hand gegen den Oberarm des Übenden. Dabei wird die „innere" Schulter vorgenommen, um dem Arm mehr Stützkraft zu verleihen. Gleichzeitig ist auch das „innere" Bein vorgestellt.

Mit der anderen Hand wird das Handgelenk des Übenden erfaßt. Es ist besonders darauf zu achten, daß beim Stützgriff **gegen**, nicht hinter **den Oberarm** gegriffen wird (Bild 228).

Abwandlungen des Stützgriffs

Bild 229

Bild 230

— **Klammergriff:**
Der Oberarm des Übenden wird mit beiden Händen erfaßt (Bild 229),

— **Griff gegen Oberarme:**
Bei allen Formen der Grätsche nur ein Helfer gegen beide Oberarme (Bild 230).

Bild 231

Bild 232

— **Halber Stützgriff:**
Es wird nur mit einer Hand gegen den Oberarm gegriffen, die andere bleibt für weitere Hilfstätigkeiten (z. B. Schub, Zug usw.) frei (Bild 231).

— **Drehgriff** (Bild 232):
Er wird bei allen Übungen angewandt, die mit einer Drehung um die Breitenachse verbunden sind (z. B. Überschlag über den Kasten). Der Drehgriff wird wie der Klammergriff, aber mit einer halben — der erwarteten Bewegung entgegengesetzten — Drehung ausgeführt, so daß beim Erfassen des Oberarmes der Daumen der oberen Hand nach unten zeigt.

(3) Beim **Sichern** wird — im Gegensatz zum Helfen — nicht aktiv in den Bewegungsablauf einer Übung eingegriffen.

Die Sicherheitsstellung löst das Helfen ab, wenn der Übende eine Bewegungsform so weit beherrscht, daß er einer fremden Unterstützung nicht mehr bedarf.

Zahl und Aufstellung der zur Sicherheit bereitstehenden Soldaten richten sich nach dem Können der Übenden und der Schwierigkeit der Übung.

(4) **Gerätsicherung**

Der Sportausbilder ist für den **sachgemäßen Aufbau der Geräte** und das Auslegen der benötigten Matten (rutschfest) verantwortlich. Er hat sich vom ordnungsgemäßen Zustand der Geräte auch während der Sportstunden zu überzeugen.

Bodenturnen muß immer auf Matten durchgeführt werden.

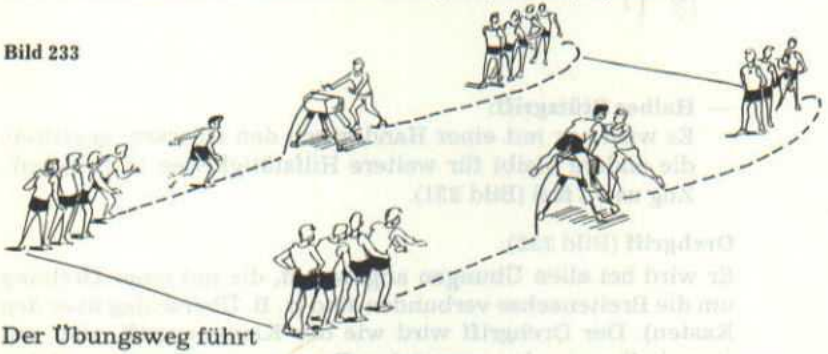
Übungsstoff

a Klettern/Balancieren/Schwingen

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

644. Bei allen vorbereitenden Formen des Kletterns, Balancierens und Schwingens (Überwinden von Geräten) handelt es sich um relativ leichte Übungen, die so organisiert werden müssen, daß ein flüssiger Übungsbetrieb — **vorwiegend an Gerätebahnen** — gewährleistet ist. Die Übenden stellen sich hinter dem (den) Gerät(en) auf.

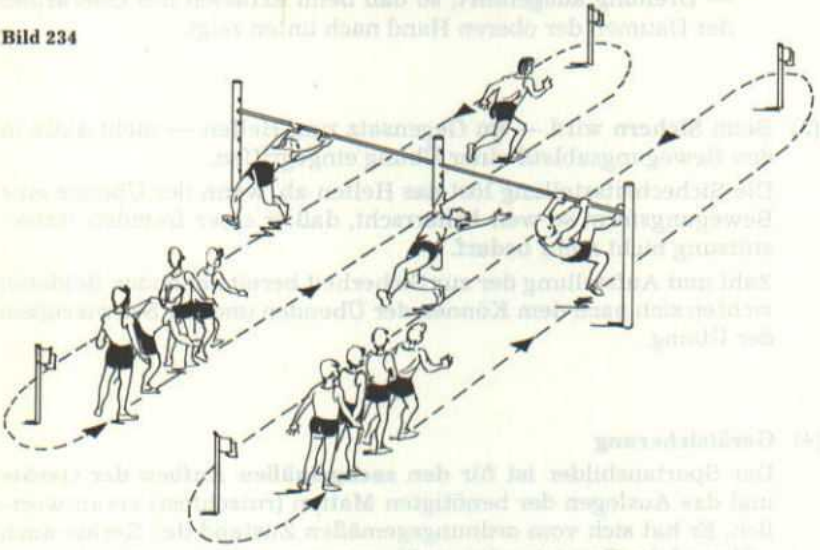
Bild 233



Der Übungsweg führt

— im Seitenwechsel zur gegenüberliegenden Seite (Bild 233) oder

Bild 234



— in der Umkehrbahn zu einer Wendemarke und über ein zweites Gerät oder neben ihm vorbei zurück zum Ablaufpunkt (Bild 234).

645. Barren

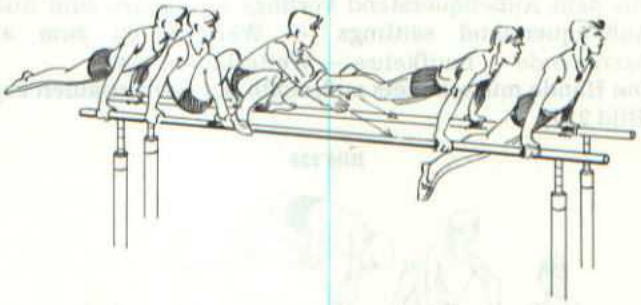
(1) **Übungsbeispiele aus dem Außenquerstand vorlings**

— Im Beuge- und im Streckstütz durch die Holmengasse stützeln und stützhüpfen,

— Hangeln durch die Holmengasse, Beine dabei angehockt (keine Bodenberührung),

— Vorschwung mit Aufsetzen der Füße auf die Holmen — Aufstehen — seitwärts abspringen,

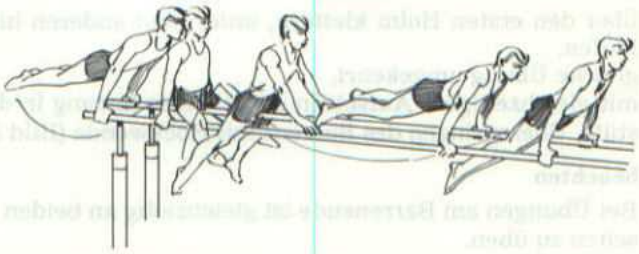
Bild 235



— Vorschwung mit Aufsetzen der Füße auf die Holmen — Vorgreifen — Einschwingen in die Holmengasse — Füße auf die Holmen setzen — usw. (Bild 235),

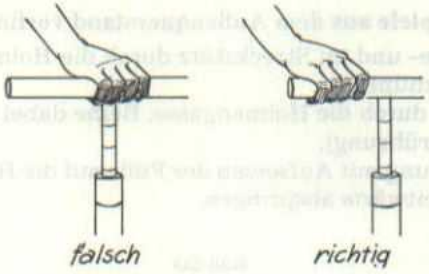
— Überwinden des Barrens durch fortgesetztes Schwingen vom Außenquersitz auf dem einen zum Außenquersitz auf dem anderen Holm,

Bild 236



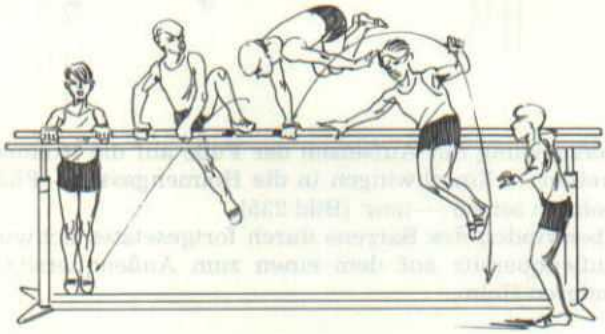
— Vorschwingen zum Grätschsitz vor den Händen — Vorgreifen — Einschwingen — Vorschwingen zum Grätschsitz — usw. (Bild 236),

Bild 237



— aus dem Außenquerstand vorlings Laufkehre zum flüchtigen Außenquerstand seitlings — Weiterlaufen zum anderen Barrenende — Laufkehre — Weiterlaufen usw.
Die Hände müssen stets außerhalb der Barrensäulen zugreifen (Bild 237).

Bild 238



(2) **Übungsbeispiele aus dem Außenseitstand vorlings**

— Überklettern beider Holme,
— über den ersten Holm klettern, unter dem anderen hindurchlaufen,
— gleiche Übung umgekehrt,
— mit gleichzeitigem Aufsetzen eines Fußes Sprung in den Seitstütz, Überspringen des Barrens mit Hockwende (Bild 238).

(3) **Zu beachten**

— Bei Übungen am Barrenende ist gleichzeitig an beiden Barrenseiten zu üben.
— Bei Übungen aus dem Außenseitstand üben an einem Gerät, soweit möglich, zwei Mann gleichzeitig (z. B. Überklettern).
— Die Höhe des Barrens richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Übenden.

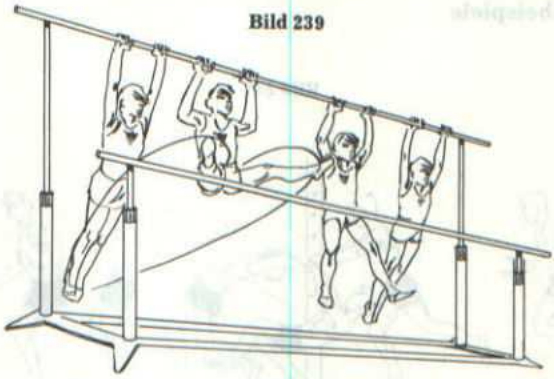
646. Stufenbarren

(1) **Übungsbeispiele aus dem Außenseitstand vorlings**

— Über beide Holme klettern (in beide Richtungen),

— niederen Holm unterlaufen, hohen Holm überwinden,

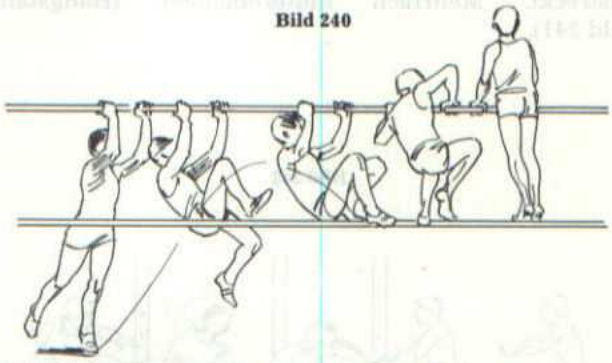
Bild 239



— aus dem Hang am hohen Holm Kreisen beider Beine, (Übergrätschen und Rückgrätschen) über den niederen Holm (mehrfach hintereinander ausführen; Bild 239),

— Griff am höheren Holm — Aufsetzen beider Beine am niederen Holm und Aufstemmen zum Stütz am höheren Holm (mehrfach hintereinander üben),

Bild 240



— Griff am höheren Holm — Aufsetzen beider Beine am niederen Holm und Aufwinden zum Stand auf dem niederen Holm (Bild 240).

(2) **Zu beachten**

— Bei vielen Übungsformen bietet sich wettkampfmäßiges Üben an (z. B. Überklettern).

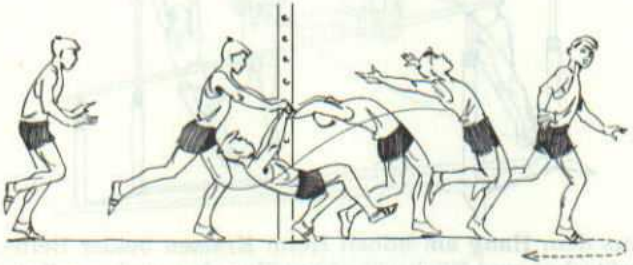
— Soweit möglich, turnen zwei Mann gleichzeitig (z. B. Aufstemmen).

647. Reck

(1) **hüfthoch**

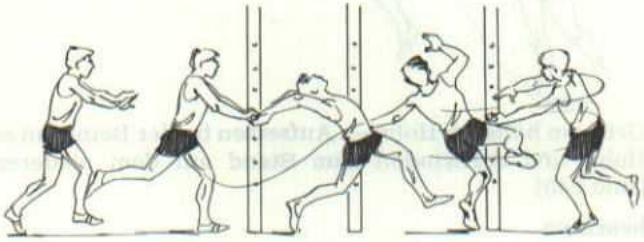
Übungsbeispiele

Bild 241



— Mit Ristgriff unter der Reckstange durchlaufen (durch die flüchtige Spannbeuge) und zurück. Arme bleiben dabei gestreckt. Mehrfach hintereinander (Hangstandlaufen; Bild 241),

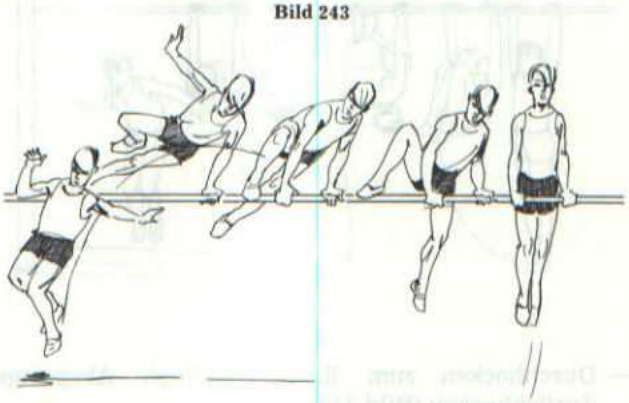
Bild 242



— gleiche Übung mit halber Drehung (Bild 242),
— Überklettern des Recks in beliebiger Form.

(2) **kopfhoch**
Übungsbeispiele
— Überklettern des Recks in beliebiger Form,

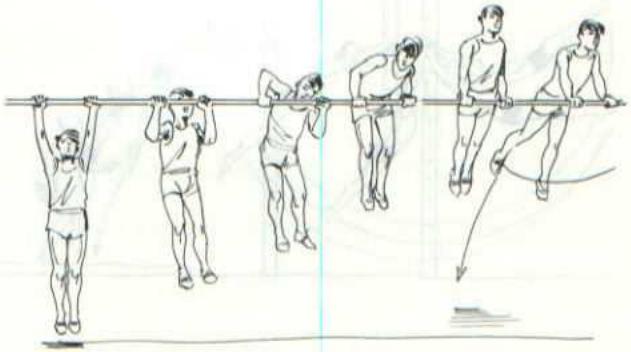
Bild 243



— Sprung in den Stütz und
— Niedersprung rückwärts,
— Aufsetzen eines Fußes auf die Reckstange und abspringen (Bild 243).

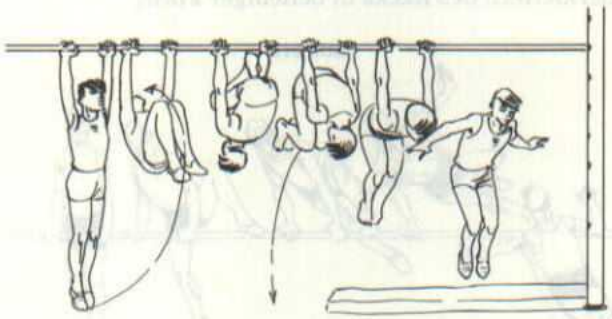
(3) **sprunghoch**
Übungsbeispiele

Bild 244



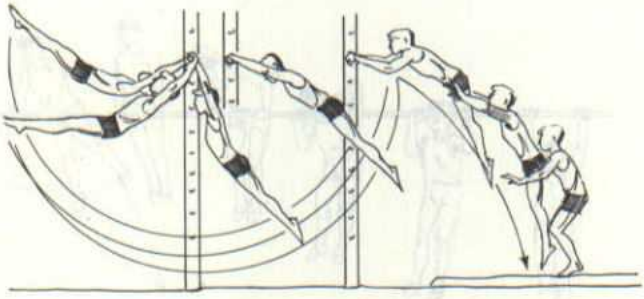
— Aus dem Langhang
— Aufstemmen zum Stütz (Bild 244), Abspringen,

Bild 245



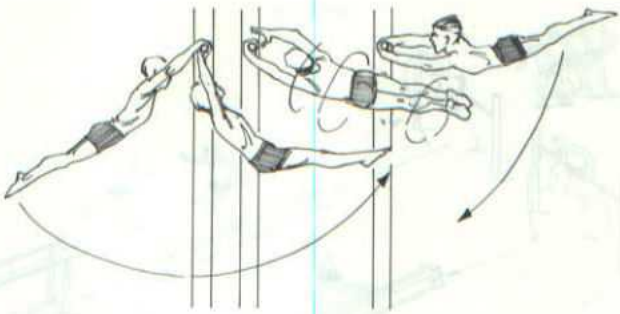
— Durchhocken zum Hang rücklings, Abspringen oder Zurückhocken (Bild 245),

Bild 246



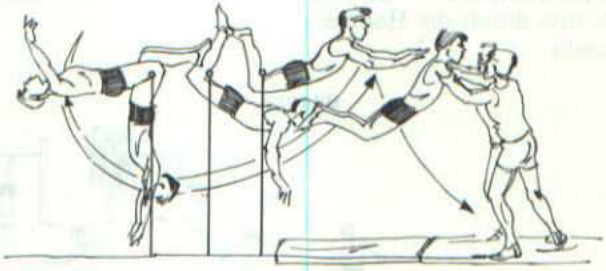
— Schwingen im Langhang, Absprung am Ende des Rückschwunges bei leicht gebeugten Armen (Einsatz eines Kastens zur Schwungbegrenzung; Bild 246),

Bild 247



— Hangkehre (Bild 247).

Bild 248



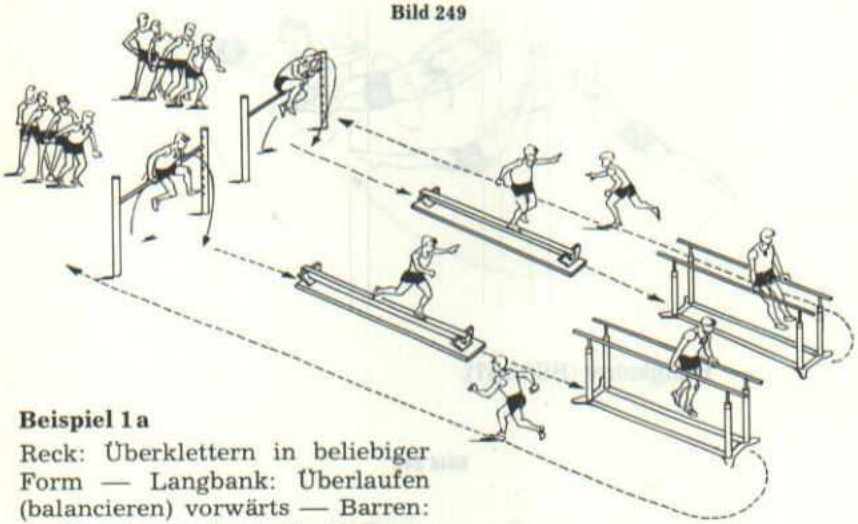
— Aus dem Kniehang Abschwingen zum Stand (Bild 248), Hilfeleistung: zwei Mann mit Klammergriff.

(4) Zu beachten

— Nach Möglichkeit turnen zwei Mann gleichzeitig an einem Reck (z. B. Sprung in den Stütz, Niedersprung rückwärts).
— Beim Turnen am sprunghohen Reck ist grundsätzlich ein Mann als Sicherungsstellung einzuteilen (soweit nicht entsprechende Hilfeleistung gefordert wird).

648. Kombination an Gerätebahnen

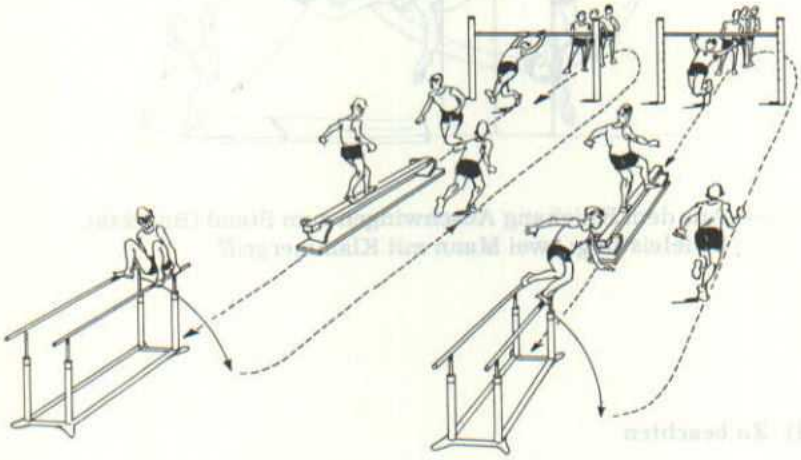
Bild 249



Beispiel 1a

Reck: Überklettern in beliebiger Form — Langbank: Überlaufen (balancieren) vorwärts — Barren: Im Streckstütz durch die Holmengasse stützeln

Bild 250

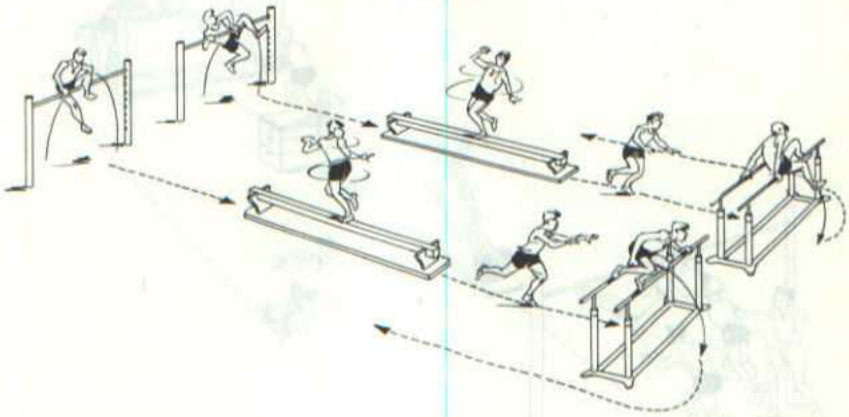


Beispiel 1b

Reck: Hangstandlaufen — Langbank: Überlaufen (balancieren) rückwärts — Barren: Vorschwung mit Aufsetzen der Füße auf die Holmen — Aufstehen — seitwärts abspringen

Beispiel 2 a

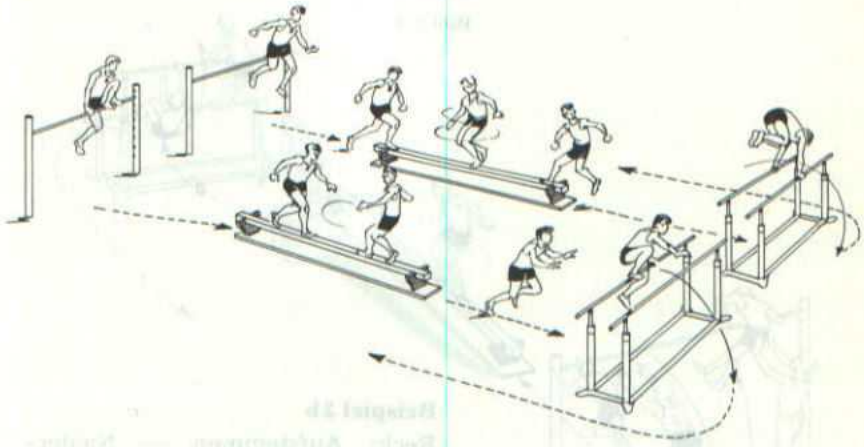
Bild 251



Reck: Knieaufschwung — Spreizabsitzen — Langbank: Überlaufen (balancieren) vorwärts mit ganzer Drehung in Bankmitte — Barren: Überklettern beider Holmen in beliebiger Form

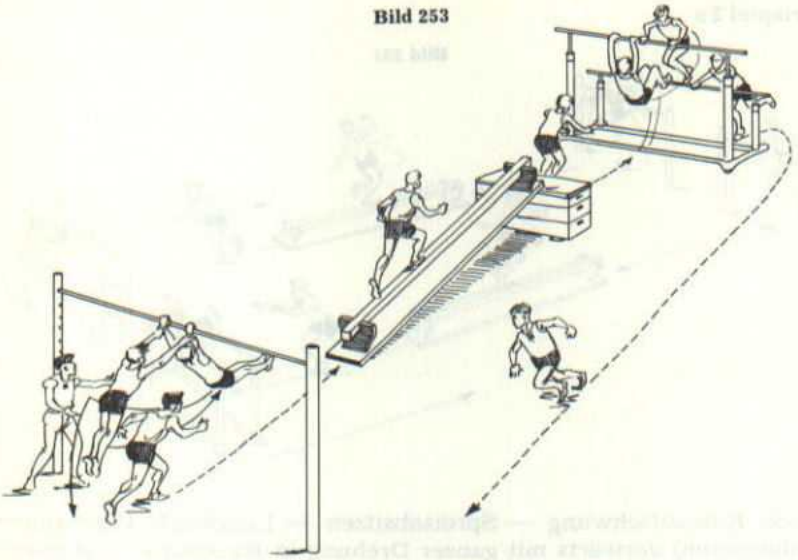
Beispiel 2 b

Bild 252



Reck: Überklettern in beliebiger Form — Langbank: Überlaufen (balancieren) vorwärts bis Bankmitte — halbe Drehung — weiterlaufen (balancieren) rückwärts — Barren: Mit gleichzeitigem Aufsetzen eines Fußes in den Seitstütz springen — Hockwende

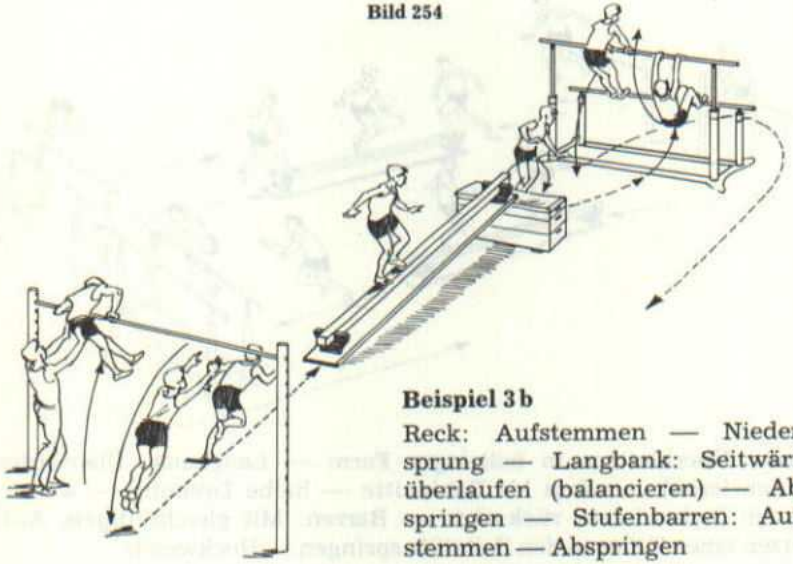
Bild 253



Beispiel 3 a

Reck: Schwingen im Langhang — Niedersprung am Ende des Rückschwungs — Langbank: Überlaufen (balancieren) — Abspringen — Stufenbarren: Aufwinden zum Stand auf dem niederen Holm — Abspringen

Bild 254



Beispiel 3 b

Reck: Aufstemmen — Niedersprung — Langbank: Seitwärts überlaufen (balancieren) — Abspringen — Stufenbarren: Aufstemmen — Abspringen

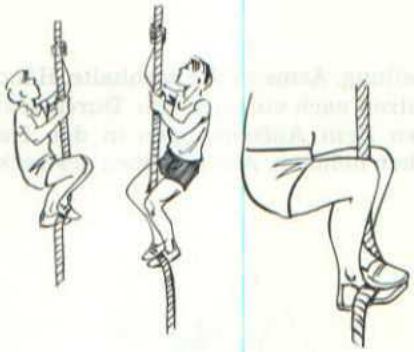
Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

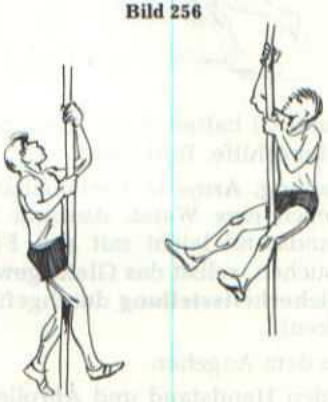
649. Klettertaue

Bild 255



— Klettern im Kletterschluß an einem Tau (Bild 255),

Bild 256



— Hangeln (Bild 256),
— Klettern von Tau zu Tau.

Um Hand- und Beinverletzungen (Verbrennungen) zu vermeiden, darf an den Tauen nicht heruntergerutscht werden.

650. Handstand am Boden

Bild 257

Lehrweg

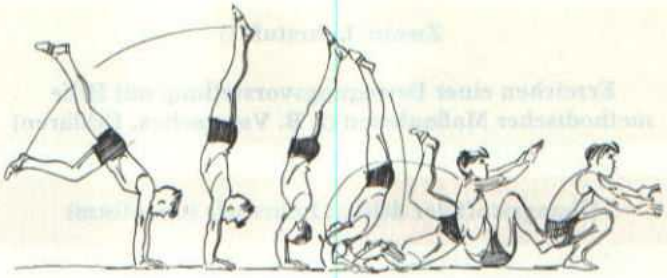
1. Aus der Schrittstellung, Arme in Vorhochhalte, Hände so aufsetzen, daß die Fingerspitzen nach vorne zeigen. Durch kräftigen Abdruck mit dem vorderen Bein Aufschwingen in den Handstand. Kopf leicht in den Nacken nehmen, Arme bleiben gestreckt.

Bild 258

Zwei Partner (B und C) halten A im Klammergriff an den Oberschenkeln fest (Balancehilfe; Bild 258).

2. Aus der Schrittstellung, Arme in Vorhochhalte, Aufschwingen in den Handstand gegen eine Wand, Abstand von der Wand etwa 20—25 cm. Im Handstand leicht mit den Füßen von der Wand abstoßen und versuchen, selbst das Gleichgewicht zu halten. Diese Übung muß mit **Sicherheitsstellung** durchgeführt werden (Gefahr, daß Arme einknicken).
3. Gleiche Übung aus dem Angehen.
4. Aufschwingen in den Handstand und Abrollen in den Hockstand. Das Senken (Armbeugen) aus dem Handstand erfolgt langsam. Das Kinn wird dabei an die Brust gedrückt; das anschließende Rollen geschieht wie bei der Rolle vorwärts (Bild 259) — Hilfeleistung durch Partner.

Bild 259



Zu beachten

— Hände werden schulterbreit auseinander aufgesetzt.
— Beim Aufschwingen Schultern leicht nach vorne schieben, starkes Spreizen des Schwungbeins und schnelles Nachführen des Standbeins.
— Der Kopf wird nur leicht in den Nacken genommen. Körperzusammenschluß.
— Helfer stehen seitlich vom Übenden (vgl. Bild 258).
— Beim Abrollen verzögern die Helfer das Senken aus dem Handstand.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

651. Die erlernten sportlichen Grobformen werden nun entsprechend eingeübt (Nr 217).

Übungsverbindungen (Beispiele)

— Aufschwingen in den Handstand — Abrollen — Strecksprung — Rolle (Flugrolle) vorwärts,
— Aufschwingen in den Handstand — Abrollen — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts,
— Rolle (Flugrolle) vorwärts — Strecksprung — Aufschwingen in den Handstand — Abrollen — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand.

Zu beachten

Diese Übungen dürfen erst nach Erarbeitung der Rollen durchgeführt werden.

b Rollen

Zweite Lehrstufe [1])

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Bild 260

652. Boden

(1) **Rolle vorwärts**

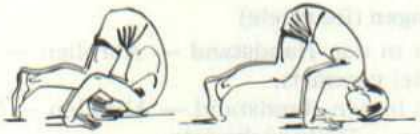
Lehrweg

— Aus dem Hockstand Rolle vorwärts in den Hockstand,
— aus dem Stand Rolle vorwärts in den Hockstand,
— aus dem Stand mit Armkreis rückwärts Rolle vorwärts in den Stand.

Zu beachten

— Hände parallel und schulterbreit aufsetzen (Finger zeigen nach vorn).
— Gewicht gleichmäßig auf beide Hände verlagern, Körper gut abstützen.

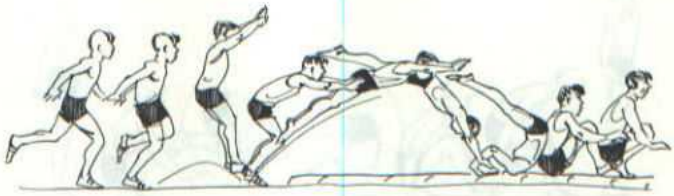
Bild 261



— Es wird der Nacken (nicht die Stirn!) aufgesetzt; Wirbelsäule ist gekrümmt (Bild 261).
— Nach dem Abrollen Fersen ans Gesäß.

[1]) Beim Üben der Rollen mit Erwachsenen kann auf die erste Lehrstufe verzichtet werden. Sie wird — soweit nötig — im Rahmen der körper- und bewegungsbildenden Übungen berücksichtigt.

Bild 262



(2) **Flugrolle**

Lehrweg

— Aus dem Kniestand vom Kasten (zwei- bis dreiteilig) Rolle vorwärts,
— aus der Hockstellung vom Kasten (einteilig) Rolle vorwärts,
— Rolle vorwärts über ein kleines Hindernis (Medizinball, Leinen, Kastendeckel, Matte usw.),
— aus dem Angehen beidbeiniger Absprung, Flugrolle in den Stand,
— aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung, Flugrolle in den Stand.

Zu beachten

— Kräftiger Absprung.
— Hände erst aufsetzen, wenn Füße den Boden verlassen haben, dabei fangen die Arme den Körper durch Aufstützen ab.
— Hüfte bleibt gebeugt.
— Nach dem Aufsetzen der Hände gleiche Bewegung wie bei Rolle vorwärts.

Bild 263

— **Immer ein Mann Sicherheitsstellung!**
Der Sichernde kniet auf dem Boden und korrigiert notfalls die Kopfhaltung des Übenden durch einen führenden Druck auf Nacken und Hinterkopf (Bild 263).

Bild 264

(3) **Rolle rückwärts**

Lehrweg

— Kleine Rückenschaukel (Nr 605 Absatz 2) mit besonderer Betonung des Rückschaukelns,

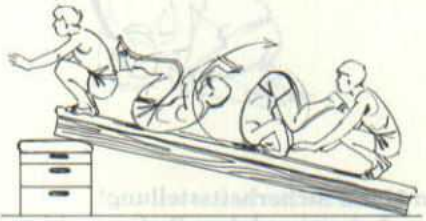
Bild 265

— Kleine Rückenschaukel mit Umsetzen der Hände (Bild 265),
— Aus dem Hockstand Rolle rückwärts in den Hockstand,
— aus dem Stand Rolle rückwärts in den Stand.

Zu beachten

— Aufsetzen der Hände dicht neben dem Kopf, wobei die Fingerspitzen zu den Schultern zeigen (Parallelhaltung der Arme).
— Die Hände drücken nach unten.
— Kinn an die Brust, Beine bleiben angehockt.
— Notfalls Hilfeleistung, bei der die Rollbewegung durch Schubhilfe am Gesäß unterstützt wird.

Bild 266



— In Ausnahmefällen kann die Rolle rückwärts auf einer „schiefen Ebene" durchgeführt werden (Bild 266).

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

653. Die erlernten sportlichen Grobformen werden nun entsprechend eingeübt (Nr 217).

(1) **Übungsverbindungen am Boden** (Beispiele)

— Rolle vorwärts — Strecksprung — Rolle vorwärts — usw.,

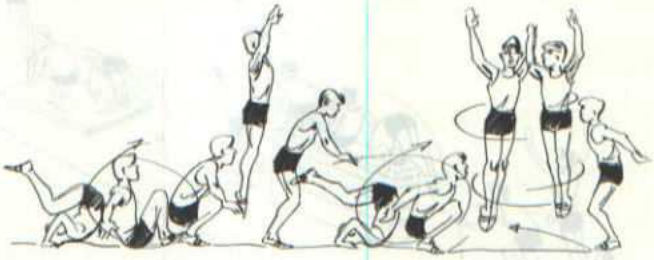


Bild 267

— Rolle vorwärts — Strecksprung — Rolle vorwärts — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle vorwärts (Bild 267),
— Rolle vorwärts — Strecksprung mit 1/1 Drehung — Rolle vorwärts — usw.,
— Flugrolle — Strecksprung — Rolle vorwärts,
— Flugrolle — Strecksprung — Rolle vorwärts — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle vorwärts,
— Rolle vorwärts — Flugrolle,
— Rolle rückwärts — Strecksprung — Rolle rückwärts — usw.,
— Rolle rückwärts — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle vorwärts,

Bild 268

— Rolle (Flugrolle) vorwärts — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts (Bild 268).

Erweitern durch Handstandschwingen und Abrollen (Nr 650 Absatz 4 und 651).

(2) **Rollbewegungen an Gerätebahnen**

Dazu gehören:

— Rolle vorwärts auf dem Kasten (lang),
— Überschlag mit gebeugten Armen und Hüften am Kasten (quer) und am Barren. Hilfeleistung: Zwei Mann mit Drehgriff,
— Felgaufschwung/Felgabzug an Reck und Stufenbarren.

Beispiel 1

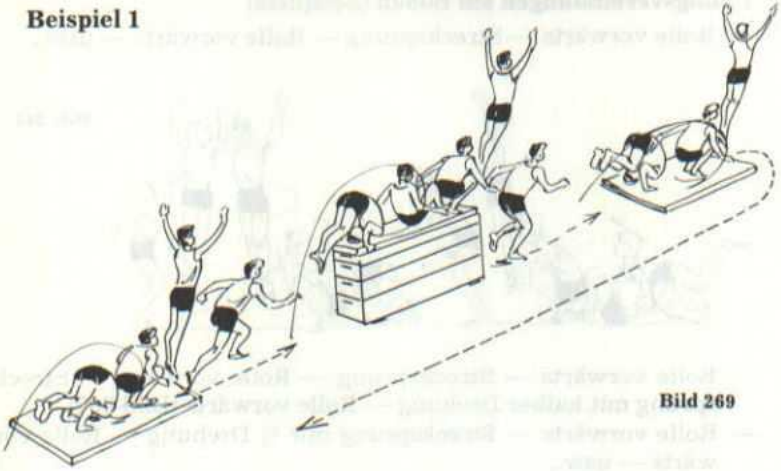


Bild 269

Matte: Rolle vorwärts — Strecksprung — Kasten (lang): Rolle vorwärts — Strecksprung — Matte: Rolle vorwärts — Strecksprung

Beispiel 2

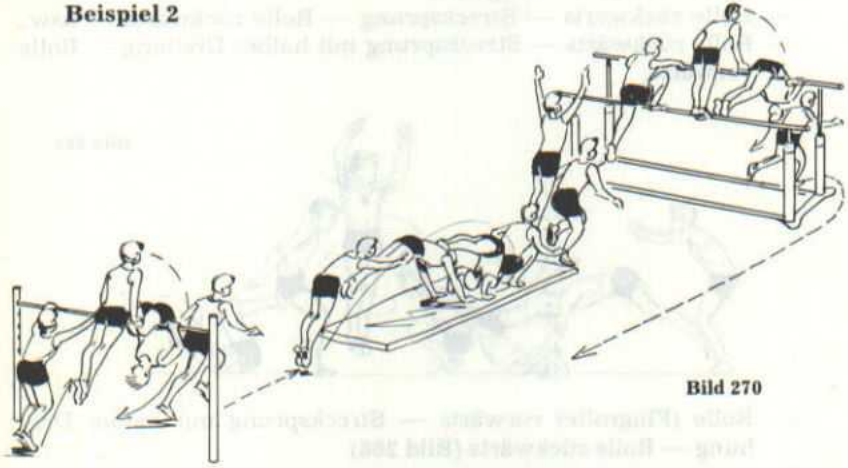
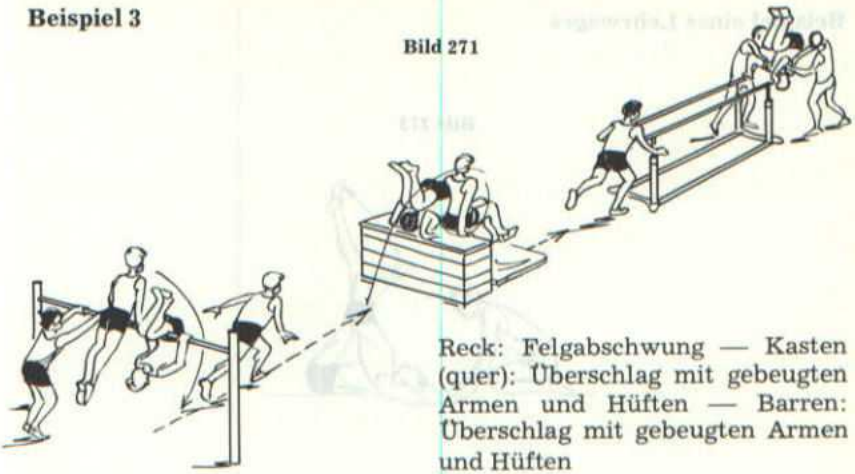


Bild 270

Reck: Felgabschwung — Matte: Flugrolle — Strecksprung — Stufenbarren: Felgabschwung

Beispiel 3

Bild 271



Reck: Felgabschwung — Kasten (quer): Überschlag mit gebeugten Armen und Hüften — Barren: Überschlag mit gebeugten Armen und Hüften

c Felgen/Unterschwünge

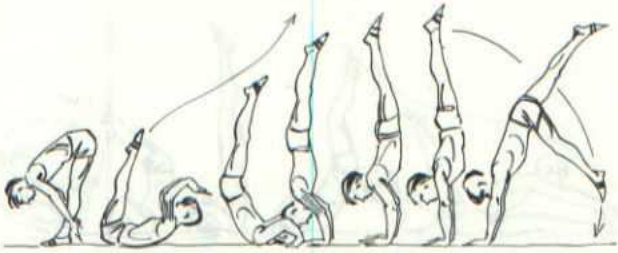
Zweite Lehrstufe [1])

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

654. Boden

Bild 272



Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand (Felgbewegung)

[1]) Beim Üben der Grundformen der Felgen und Unterschwünge mit Erwachsenen kann auf die erste Lehrstufe verzichtet werden. Sie wird — soweit nötig — im Rahmen der körper- und bewegungsbildenden Übungen berücksichtigt.

Beispiel eines Lehrweges

Bild 273

1. Partner A in Rückenlage, B kniet hinter A und drückt auf dessen ausgestreckte Hände, A hebt die gestreckten Beine und führt eine schnelle Körperstreckung nach vorne oben aus (Bild 273).

2. Strecksitz, als Auftaktbewegung Rumpfbeuge vorwärts, sofortiges Zurückrollen in den Nackenstand (Streckung in der Hüfte). Arme bleiben am Boden.

Bild 274

3. Gleiche Übung, jedoch mit Umsetzen der Hände — anschließend Hüften wieder beugen und vorrollen in den Strecksitz — mehrmals hintereinander üben (Bild 274).

Bild 275

4. Partnerübung: A rollt wie bei voriger Übung zurück; gleichzeitig mit der schnellen Körperstreckung erfolgt auch ein Strecken der Arme, der Kopf wird leicht in den Nacken genommen, B und C halten A seitwärts im Klammergriff am Oberschenkel und unterstützen seine Aufwärtsbewegung in den Handstand (Bild 275).

Zu beachten

— Auf richtiges Aufsetzen der Hände achten, da nur so kräftiger Abdruck möglich.
— Frühzeitiges, schnelles Strecken der Hüfte; Körperzusammenschluß.
— Letzte Übung immer in Dreiergruppen üben lassen.

655. Reck (kopfhoch)

— Unterschwung über eine hüfthoch gehaltene Leine,
— Sprung in den Stütz, Niedersprung, Unterschwung,
— Unterschwung mit halber Drehung.

656. Stufenbarren

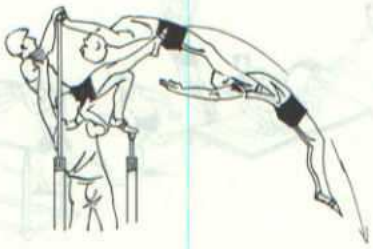


Bild 276

— Unterschwung über den niederen Holm mit und ohne Aufsetzen eines Beines (Bild 276); Hilfestellung!

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

657. Die erlernten sportlichen Grobformen werden nun entsprechend eingeübt (Nr 217).

(1) **Übungsverbindungen am Boden mit Rollen (Beispiele)**

— Mehrere Rollen rückwärts durch den flüchtigen Handstand hintereinander,

— Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand — Rolle rückwärts — Strecksprung — Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand usw.,

Bild 277

— Rolle (Flugrolle) vorwärts — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand (Bild 277).

(2) **Gerätebahnen**

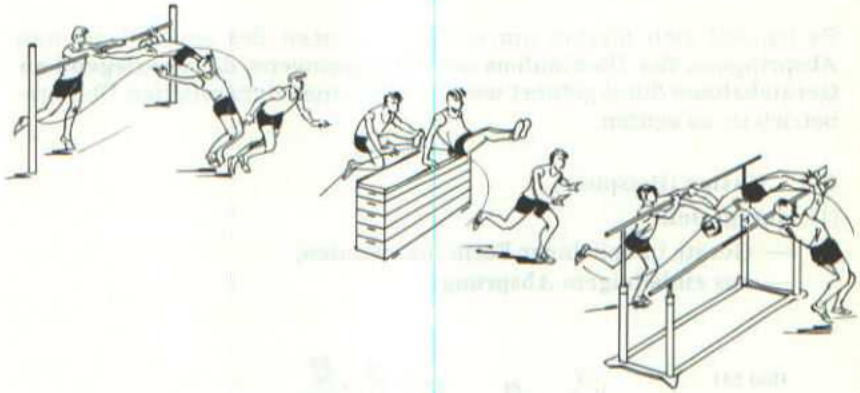
Beispiel 1

Bild 278

Reck: Unterschwung — Matte: Rolle vorwärts — Strecksprung — Stufenbarren: Unterschwung zum Außenquersitz — Abspringen

Beispiel 2:

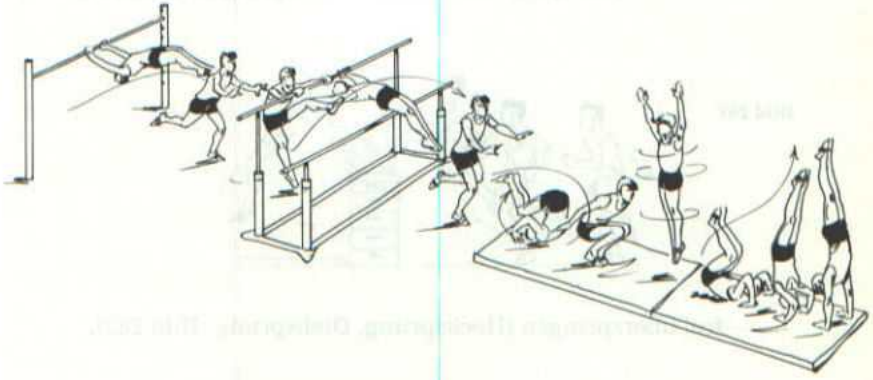
Bild 279



Reck: Unterschwung — Kasten (quer): Diebsprung — Stufenbarren: Unterschwung

Beispiel 3

Bild 280



Reck: Unterschwung — Stufenbarren: Unterschwung — Matten: Rolle vorwärts — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand

d Springen und Stützen

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

Es handelt sich hierbei um einfache Formen des Aufhockens und Abspringens, des Überlaufens und Überspringens, die **vorwiegend an Gerätebahnen** durchgeführt werden. Auf einen dynamischen Übungsbetrieb ist zu achten.

658. Kasten (Beispiele)

(1) **quergestellt**

— Geräte in beliebiger Form überwinden,

— **aus einbeinigem Absprung:**

Bild 281

— Schrittsprung auf den Kasten — Abspringen (Bild 281),

Bild 282

— frei überspringen (Hocksprung, Diebsprung; Bild 282),

— **aus beidbeinigem Absprung:**
Aufhocken — im Streck-, Hock- oder Grätschsprung abspringen.

(2) **langgestellt**

— Schrittsprung auf den Kasten — Überlaufen — Abspringen.

— **aus beidbeinigem Absprung:**

— Aufhocken — Überlaufen — Strecksprung,

— Aufhocken mit Stütz möglichst weit vorne und Strecksprung,

— Aufhocken — Abgrätschen.

659. Kombinationen an Gerätebahnen

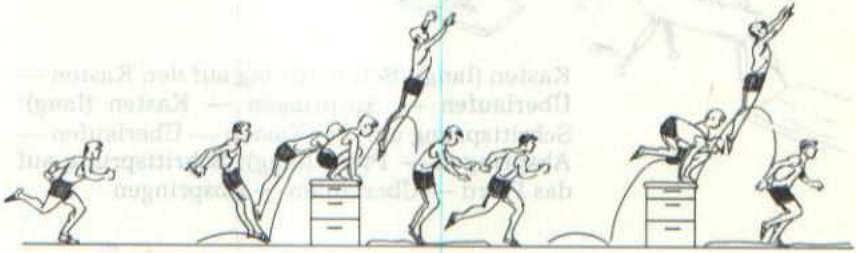
Beispiel 1 a

Bild 283

Kasten (quer): Schrittsprung auf den Kasten — Abspringen — usw.

Beispiel 1 b

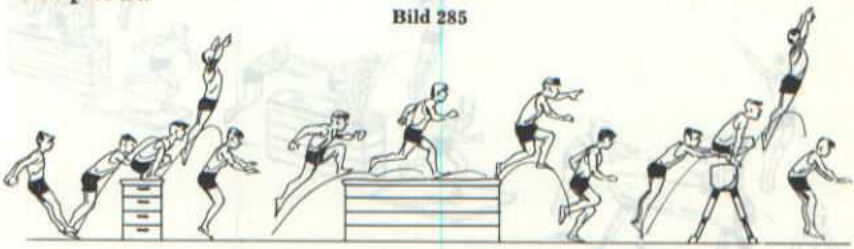
Bild 284



Kasten (quer): Aufhocken — Abspringen — usw.

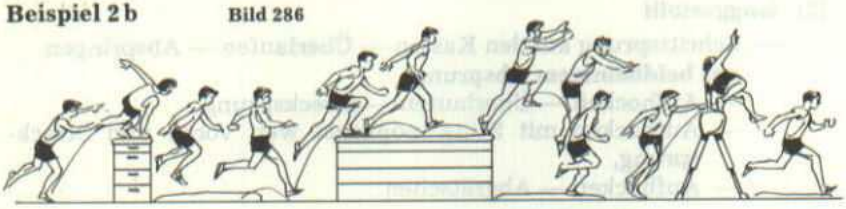
Beispiel 2 a

Bild 285



Kasten (quer): Aufhocken — Strecksprung — Kasten (lang): Schrittsprung auf den Kasten — Überlaufen — Abspringen — Bock: Aufhocken — Strecksprung

Beispiel 2 b **Bild 286**



Kasten (quer): Aus einbeinigem Absprung Fechtersprung links mit kurzem Aufstützen des linken Fußes — Kasten (lang): Schrittsprung auf den Kasten — Überlaufen — Abspringen — Bock: Aus einbeinigem Absprung Fechtersprung rechts mit kurzem Aufstützen des rechten Fußes

Beispiel 3 a **Bild 287**

Kasten (lang): Schrittsprung auf den Kasten — Überlaufen — Abspringen — Kasten (lang): Schrittsprung auf den Kasten — Überlaufen — Abspringen — Pferd (lang): Schrittsprung auf das Pferd — Überlaufen — Abspringen

Beispiel 3 b **Bild 288**

Kasten (lang): Aufhocken — Strecksprung — Kasten (lang): Aufhocken — Strecksprung — Pferd (lang): Aufhocken — Strecksprung

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

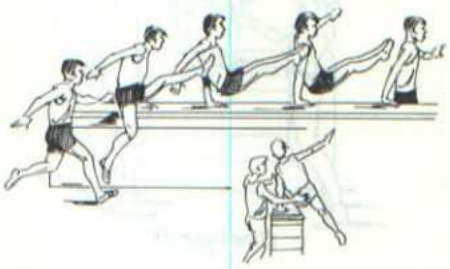
Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

660. Kasten

(1) **quergestellt**

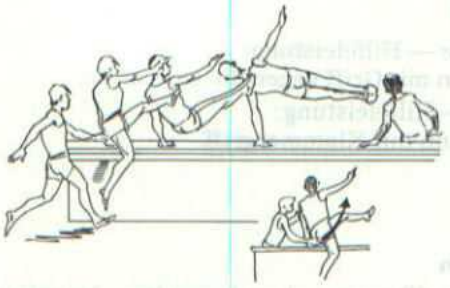
— **aus einbeinigem Absprung (schräger Anlauf):**

Bild 289



— Fechterkehre — Hilfeleistung:
ein Mann mit halbem Stützgriff und Schubhilfe am Gesäß (Bild 289),

Bild 290



— Fechterflanke — Hilfeleistung:
ein Mann mit halbem Stützgriff und Schubhilfe am Gesäß (Bild 290),

— **aus beidbeinigem Absprung:**
  — Hockwende (li/re) — Hilfeleistung:
  ein Mann mit Stützgriff,
  — Flanke (li/re) — Hilfeleistung:
  ein Mann mit halbem Stützgriff und Schubhilfe am Gesäß,
  — Hocke — Hilfeleistung:
  zwei Mann mit Stützgriff,
  — Grätsche — Hilfeleistung:
  ein Mann mit Griff gegen die Oberarme,

Bild 291

  — Handstandüberschlag bei gebeugten Hüften — Hilfeleistung:
  zwei Mann mit Drehgriff (Bild 291).

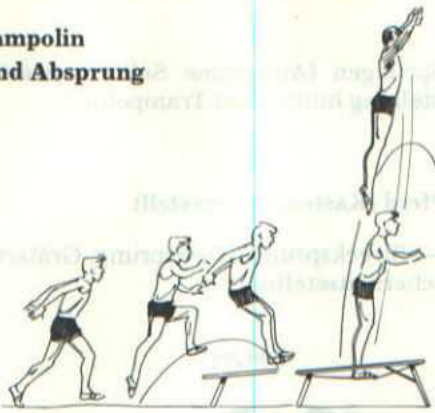
(2) **langgestellt**
  — Grätsche — Hilfeleistung:
  ein Mann mit Griff gegen die Oberarme,
  — Hocke — Hilfeleistung:
  zwei Mann mit Klammergriff.

(3) **Zu beachten**
  — Bei allen Übungen ohne besondere Anweisung zur Hilfeleistung ist eine Sicherheitsstellung einzuteilen.
  — Die Höhe der Geräte richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Übenden.

661. Minitrampolin

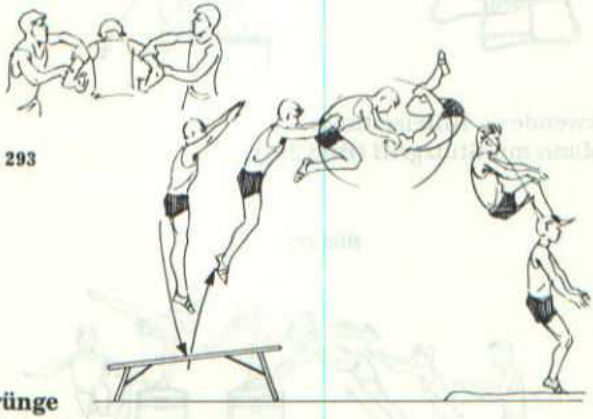
(1) **Anlauf und Absprung**

Bild 292



— Aus der Schrittstellung einbeiniger Absprung — Landung mit beiden Füßen (hüftbreit auseinander) auf dem Tuch. Beinmuskulatur ist angespannt (Beine gestreckt), damit sich die Elastizität des Tuches voll auf den Körper übertragen kann. Leichte Vorlage des gestreckten Körpers. Beim Hochsprung vom Tuch werden die Arme in Schräghochhalte geführt, um den Körper besser im Gleichgewicht zu halten (Bild 292).
— Aus dem Angehen, bei zunehmender Sicherheit aus zügigem Anlauf abspringen.

Bild 293



(2) **Sprünge**

— Strecksprung,
— Hocksprung,
— Grätschsprung,
— Strecksprung mit halber Drehung,
— Salto vorwärts,
  — nach mehrmaligem Wippen auf dem Trampolin,
  — aus dem Angehen (Bild 293).
  Hilfeleistung: zwei Mann mit Drehgriff

Zu beachten

— Bei allen Sprüngen (Ausnahme Salto vorwärts) steht eine Sicherheitsstellung hinter dem Trampolin.

(3) **Sprünge über Pferd (Kasten) quergestellt**

— Aufhocken — Strecksprung (Hocksprung, Grätschsprung): ein Mann Sicherheitsstellung

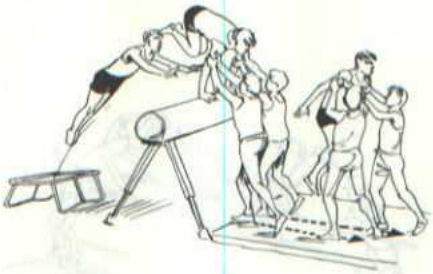
Bild 294

— Hockwende — Hilfeleistung: ein Mann mit Stützgriff (Bild 294),

Bild 295

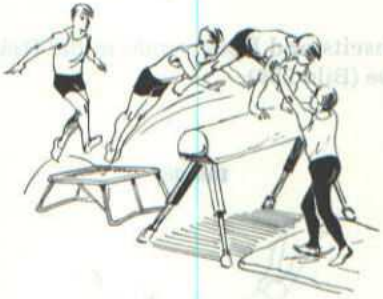
— Wende — Hilfeleistung: ein Mann mit Stützgriff (Bild 295),

Bild 296



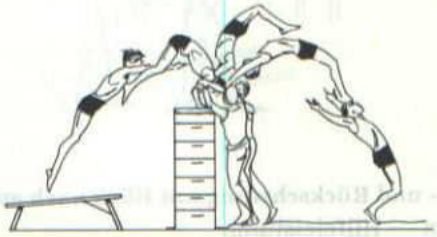
— Hocke — Hilfeleistung:
zwei Mann mit Stützgriff (Bild 296),

Bild 297



— Grätsche — Hilfeleistung:
ein Mann mit Griff gegen die Oberarme (Bild 297),

Bild 298



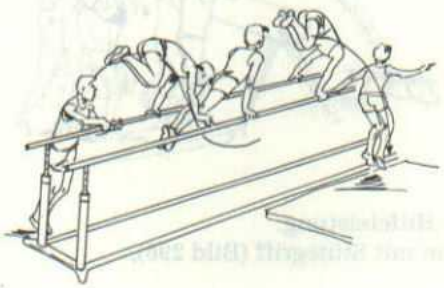
— Handstandüberschlag bei gebeugten Hüften — Hilfeleistung:
zwei Mann mit Drehgriff (Bild 298).

Zu beachten

— Außer der Hilfestellung steht grundsätzlich eine Sicherheitsstellung zwischen Minitrampolin und Pferd (Kasten).
— Die Höhe des Pferdes (Kasten) richtet sich nach dem Leistungsvermögen der Übenden. Stützsprünge über zu niedriges Gerät sind jedoch zu vermeiden.

662. Barren

Bild 299



— **Aus dem Außenseitstand** Hockwende in die Holmengasse und aus der Holmengasse (Bild 299).

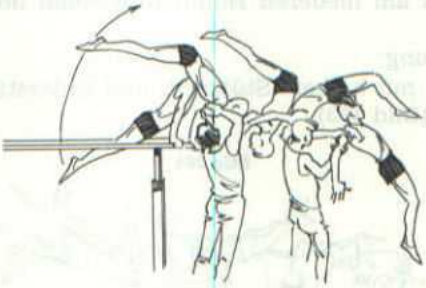
Bild 300

— **Aus dem Vor- und Rückschwung mit Blick nach außen**
— Abspreizen — Hilfeleistung:
ein Mann mit Klammergriff (Bild 300),

Bild 301

— Abgrätschen — Hilfeleistung:
ein Mann mit Griff gegen die Oberarme (Bild 301),

Bild 302



— Überschlag bei gebeugten Hüften — Hilfeleistung:
zwei Mann mit Drehgriff (Bild 302).

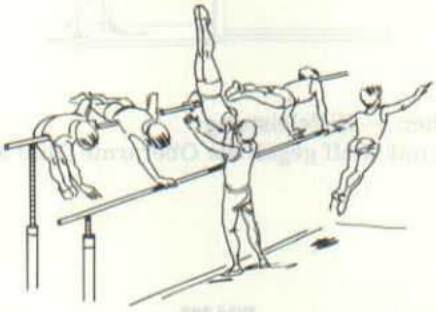
663. Stufenbarren

(1) **Abgänge aus dem Stand auf den niederen Holm über den hohen Holm**

— Hockwende (Zwiegriff):
ein Mann Sicherheitsstellung.

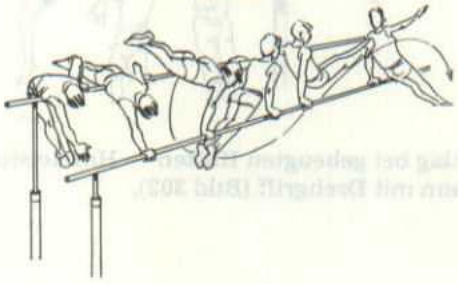
(2) **Abgänge vom hohen Holm (Außenseitstütz)**

Bild 303



— Wende: Kammgriff einer Hand am hohen, Ristgriff der anderen Hand am niederen Holm, Abwenden über den niederen Holm.
Hilfeleistung:
ein Mann mit halbem Stützgriff und Unterstützung am Oberschenkel (Bild 303),

Bild 304



— Einwenden vom höheren Holm in die Holmengasse und auskehren über den niederen Holm (Bild 304),
Hilfeleistung:
ein Mann mit halbem Stützgriff und Unterstützung am Oberschenkel und am Gesäß.

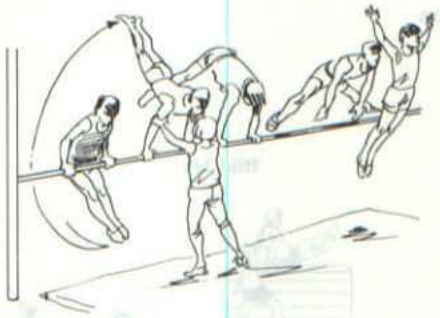
664. Reck

(1) **Aus dem Stand vorlings:**

— Aufhocken — Strecksprung: ein Mann Sicherheitsstellung,
— Hockwende (Zwiegriff) — Hilfeleistung:
ein Mann mit halbem Stützgriff und Unterstützung am Gesäß,
— Hocke — Hilfeleistung:
zwei Mann mit Stützgriff,
— Grätsche — Hilfeleistung:
ein Mann mit Griff gegen die Oberarme.

(2) **Aus dem Stütz:**

Bild 305



— Flanke — Hilfeleistung:
ein Mann mit halbem Stützgriff und Unterstützung am Gesäß,
— Hocke — Hilfeleistung:
zwei Mann mit Stützgriff,
— Grätsche — Hilfeleistung:
ein Mann mit Griff gegen die Oberarme (Bild 305).

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

665. Die erlernten sportlichen Grobformen werden nun entsprechend eingeübt (Nr 217).

(1) **Sprünge am Minitrampolin in Verbindung mit Rollen**

- — Strecksprung — Rolle vorwärts — Strecksprung,
- — Hocksprung — Rolle vorwärts — Strecksprung,
- — Grätschsprung — Rolle vorwärts — Strecksprung,
- — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts — Strecksprung,
- — Strecksprung mit halber Drehung — Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand.

(2) **Gerätebahnen**

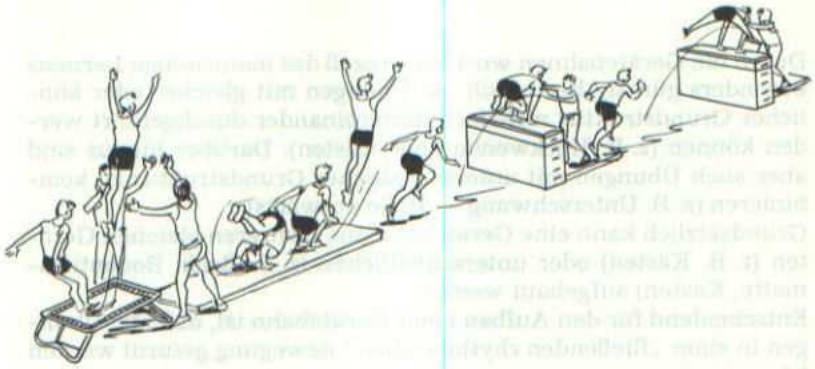
Beispiel 1

Bild 306

Reck: Fechterkehre rechts — Kasten (quer): Fechterkehre links — Kasten (quer): Fechterkehre rechts

Beispiel 2

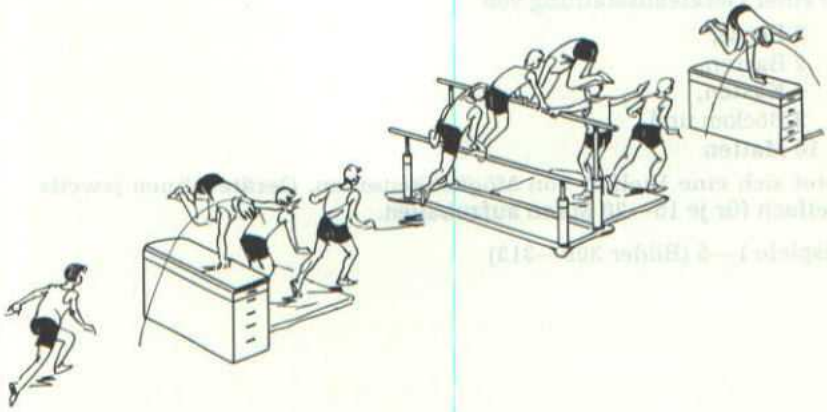
Bild 307



Minitrampolin/Matte: Strecksprung — Rolle vorwärts — Strecksprung — Kasten (quer): Hocke — Kasten (quer): Grätsche

Beispiel 3

Bild 308



Kasten (quer): Hockwende links — Stufenbarren: Hockwende rechts — Kasten (quer): Hockwende links

e Übungen unterschiedlicher Grundstruktur aus allen Bewegungsfamilien[1])

— Durch die Gerätebahnen wird der Prozeß des motorischen Lernens besonders günstig beeinflußt, da Übungen mit gleicher oder ähnlicher Grundstruktur mehrfach hintereinander durchgeführt werden können (z. B. Hockwende über Kästen). Darüber hinaus sind aber auch Übungen mit unterschiedlicher Grundstruktur zu kombinieren (z. B. Unterschwung — Rolle vorwärts).
— Grundsätzlich kann eine Gerätebahn aus mehreren gleichen Geräten (z. B. Kästen) oder unterschiedlichen (z. B. Reck, Bodenturnmatte, Kasten) aufgebaut werden.
— Entscheidend für den Aufbau einer Gerätebahn ist, daß alle Übungen in einer „fließenden rhythmischen" Bewegung geturnt werden können.
Es sind also **höchstens drei bis vier Geräte** für den Aufbau zu verwenden.

666. Geräteaufbau und Übungsbeispiele

Bei einer Geräteausstattung von
— 2 Recks,
— 2 Barren,
— 4 Kästen,
— 2 Böcken und
— 10 Matten
bietet sich eine Vielfalt von Möglichkeiten an, Gerätebahnen jeweils zweifach für je 15—20 Mann aufzubauen.

Beispiele 1—5 (Bilder 309—313)

[1]) Entspricht der vierten Lehrstufe (Feinform)

Beispiel 1

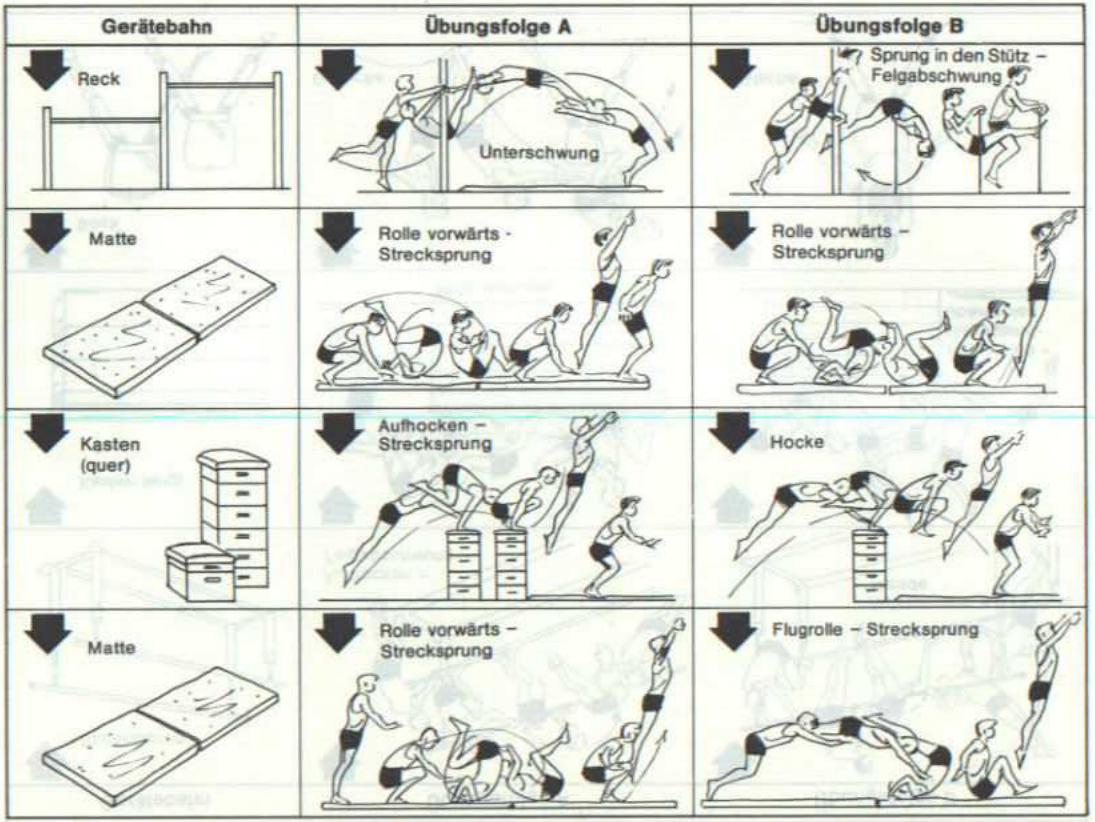


Bild 309

Beispiel 2

Gerätebahn	Übungsfolge A	Übungsfolge B
Stufenbarren	Aufhocken – Felgabschwung	Aufstemmen – Wende
Kasten (lang)	Rolle vorwärts	Aufhocken – Handstand-überschlag
Bock	Grätsche	Grätsche

666/3

Bild 310

Beispiel 3

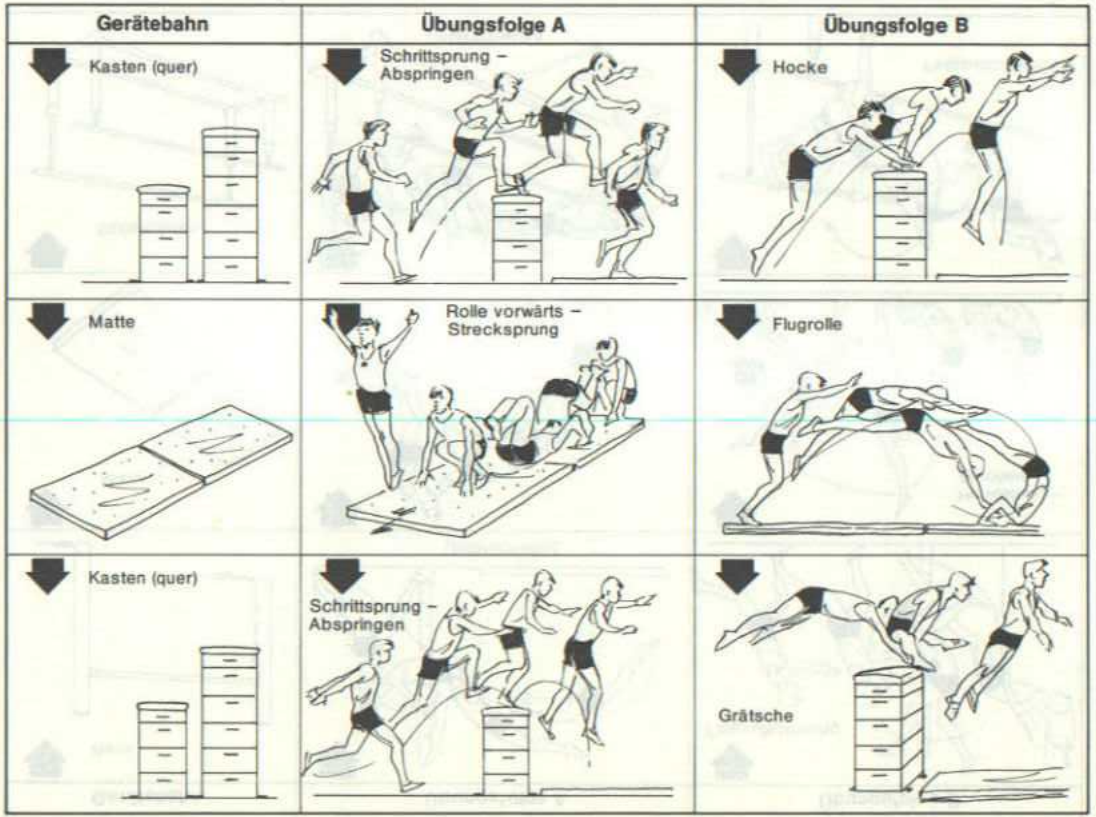
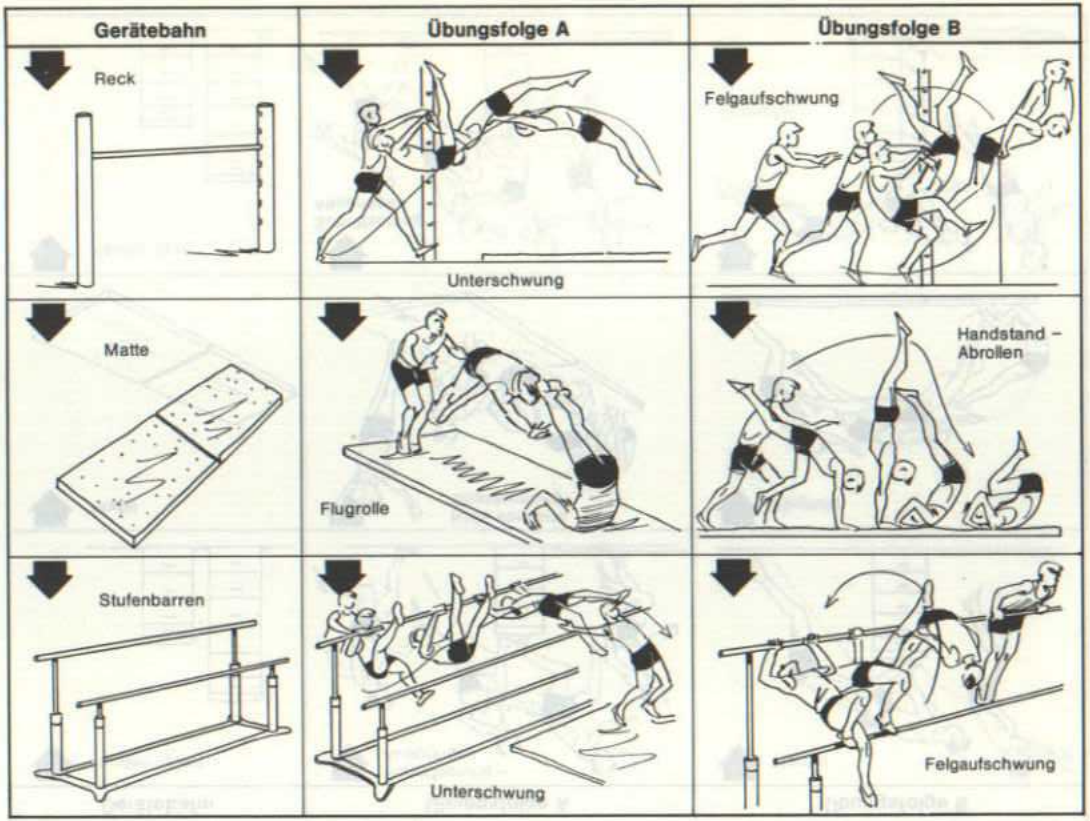


Bild 311

Beispiel 4



666/5

Bild 312

Beispiel 5

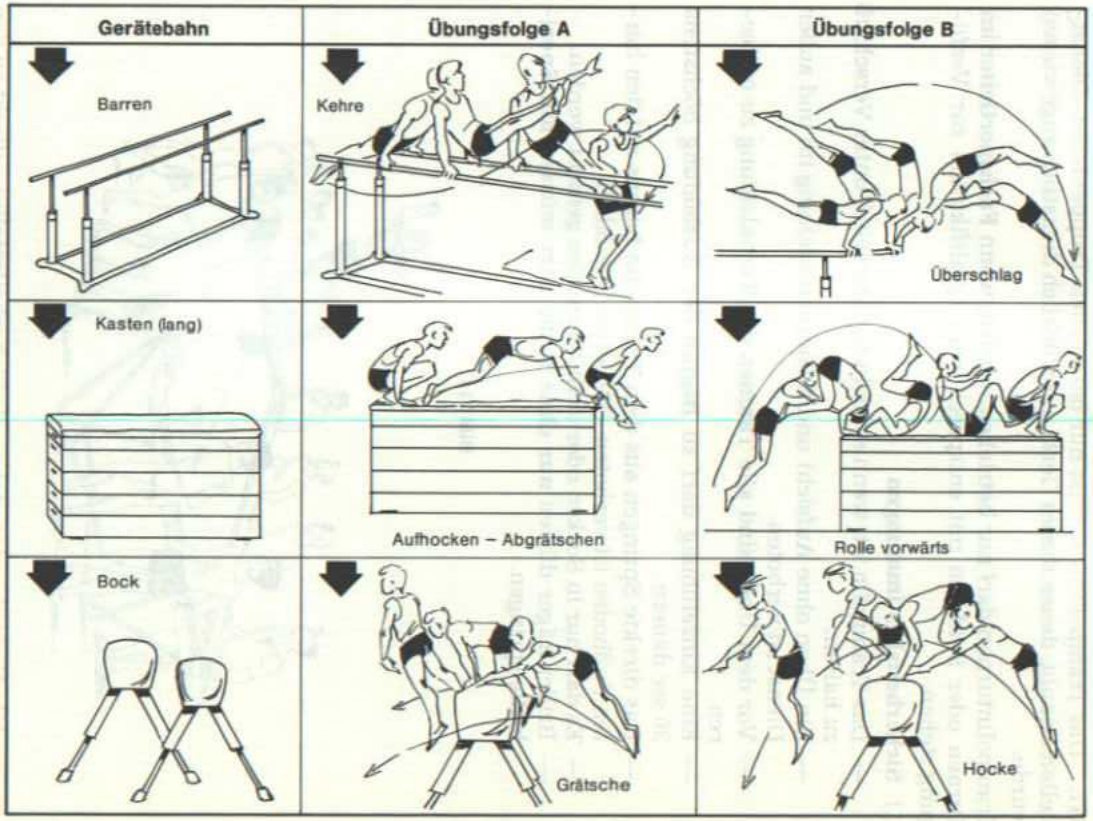


Bild 313

f Ergänzung: Trampolinturnen

667. Das Trampolinturnen ist nur bei solchen Truppenteilen/Dienststellen erlaubt, denen dieses Gerät ausdrücklich dienstlich zugewiesen wurde.

Trampolinturnen darf nur betrieben werden, wenn **Fachsportleiter im Turnen** oder Soldaten mit entsprechender Qualifikation zur Verfügung stehen.

(1) **Sicherheitsbestimmungen**

— Das Trampolin ist, wenn es nicht benutzt wird, unter Verschluß zu halten.

— Ein Üben ohne Aufsicht und Sicherheitsstellung im und außer Dienst ist verboten.

— Vor dem Üben sind alle Taschen der Turnkleidung zu entleeren.

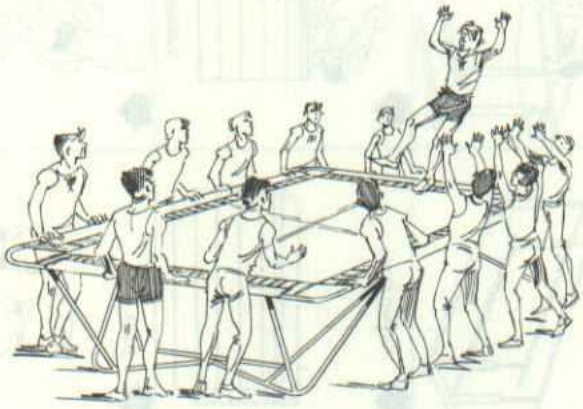
— Eine Einzelübung darf zu Beginn der Ausbildung höchstens 30 sec dauern.

— Das direkte Springen aus dem Trampolin heraus auf den harten Fußboden ist verboten. (Verletzungsgefahr!)

— Es darf nur in Socken oder in Stoffschuhen geturnt werden.

— Brillenträger dürfen **nur ohne Brille** oder müssen **mit Sportbrille** springen.

Bild 314



— Alle Nichtübenden stehen als Sicherheitsstellung direkt an den Rahmenseiten und beobachten ständig den Übenden auf dem Tuch. Im Falle der Gefahr (harte Landung auf dem Rahmen, Herausstürzen aus dem Gerät) fangen die Sichernden den Übenden auf oder drücken ihn mit vorgestreckten Händen auf das Tuch zurück (Bild 314).

(2) **Lehrweg**

Gewöhnungsübungen

— Langsames, schrittweises Übergehen des Tuches (kurze Schritte).
— Langsames, schrittweises Übergehen des Tuches (kurze Schritte), dabei Längslinie zwischen den Füßen.
— Fußstellung geöffnet: in niedrigen, kurzen, leicht federnden Wechselschritten Tuch überwandern.
— Fußstellung geöffnet: in niedrigen, kurzen Hüpfern (10—20 cm Höhe) Tuch überspringen.

Bild 315

— Fußstellung geöffnet: in niedrigen, kurzen Hüpfern die Längslinie des Tuches in Zick-Zack-Form überspringen (Bild 315).
— Fußstellung geöffnet: in mehreren niedrigen, kurzen Hüpfern bis zu Querlinie springen, dort ein bis zwei höhere Hüpfer mit leicht angezogenen Knien, danach sofort in niedrigen, kurzen Hüpfern weiter bis Tuchende springen.
— Gehen bis Tuchmitte: dort beginnend in **flachen**, jedoch laufend länger werdenden Hüpfern vor und zurück im Wechsel die Querlinie überspringen (Hüpfer sollen mindestens 1 m Länge erreichen!) **Ziel:** Erarbeitung der Körperverlagerung.
— Füße geöffnet und leicht voreinander versetzt: mit jedem verhältnismäßig niedrigen Hüpfer soll der Übende in ein anderes Viertel des durch Längs- und Querlinien unterteilten Tuches springen, Sprungrichtung muß laufend geändert werden. Etwa sechs bis sieben Sprünge. **Ziel:** Schulung des Gleichgewichts- und Verlagerungsvermögens.

Zu beachten

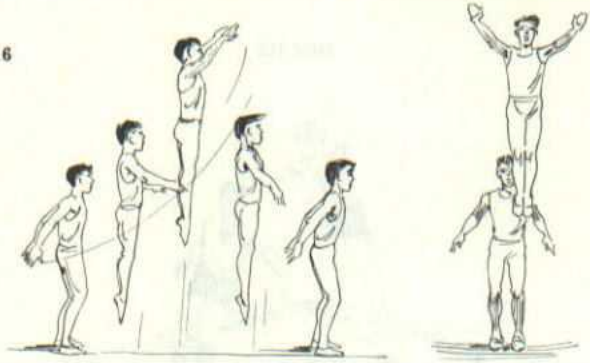
— Der Körper ist angespannt, jedoch nicht verkrampft.
— Der Kopf wird aufrecht gehalten, Blick nach vorne, nicht nach unten.
— Die Arme werden leicht rhythmisch mit eingesetzt.

Grundschule

— **Wippen-Stoppen**

Grundlage für ein beherrschtes, sicheres Trampolinturnen bilden Wippen (federndes Hoch- und Niederspringen) und Stoppen (Abbrechen einer Sprungbewegung auf dem Tuch).

Bild 316



Mit dem **Wippen** (Bild 316) wird jede Sprungübung begonnen, um die notwendige Sprunghöhe zu erreichen, die zur Ausführung nachfolgender Sprungelemente erforderlich ist. Dabei werden die Füße, kurz bevor sie das Tuch berühren, etwa hüftbreit geöffnet und parallel mit der ganzen Sohle aufgesetzt. Die Knie- und Hüftgelenke werden dabei minimal gebeugt. Mit der Rückfederung des Tuches werden beim Vollenden des Absprungs Hüft-, Knie- und Fußgelenke wieder gestreckt und die Beine nach Verlassen des Tuches geschlossen.

Beim Absprung schwingen die Arme leicht seitlich vorn hoch (etwa bis Kopfhöhe), verharren im höchsten Punkt des Fluges einen Moment und werden im abfallenden Teil der Flugbahn über die Seithalte in die Tiefhalte geführt. Aufrechte Kopfhaltung und die Anspannung des Rumpfes sind für den richtigen Sprungansatz mit entscheidend. Der Blick ist zur Orientierung auf das Rahmenpolster zu richten.

Zu beachten

— Sprungrhythmus muß mit Tuchfederung in Einklang gebracht werden.
— Bewegungsschulung hat Vorrang vor Haltungsschulung.
— Anfangs nur niedrige Sprunghöhe erlauben!

Beim **Stoppen** (Bild 317) werden die Arme **nicht bis in die Tiefhalte** durchgeführt, sondern in Brust- bis Hüfthöhe fixiert.

Die Rückfederung des Tuches wird durch tiefes, nachgebendes Beugen der Hüft- und Kniegelenke abgefangen. Kopf bleibt in aufrechter Haltung. Danach wird der Körper in den sicheren Stand gestreckt.

Beim Stoppen muß die gesamte Körpermuskulatur angespannt, aber nicht verkrampft sein.

Bild 317

Bild 318

— **Landungsarten**

Die Landungsarten werden so ausgeführt, daß sie wieder in den Stand oder in andere Landepositionen führen. Sie werden dann als **Sprünge** bezeichnet (z. B. Sitzsprung — Bauchsprung — Fußsprung).

Landepositionen werden zunächst auf dem Fußboden (Matte), danach von jedem einzelnen Übenden auf dem Tuch eingenommen.

Fußlandung (Fußsprung)

Vgl. Wippen.

Die Fußlandung (Bild 318) stellt sowohl die häufigste Landungsart als auch die Ausgangsposition für andere Landungsarten dar.

Knielandung (Kniesprung)

Bild 319

Sie ist nur als Ausgangsposition für das Erlernen anderer, schwierigerer Sprungelemente von Bedeutung (Bild 319). Technische Ausführung wie Fußsprung, jedoch um die Unterschenkellänge des Übenden verkürzt. Die Landung erfolgt auf der gesamten Unterschenkelvorderseite und dem Fußrist. Vor der Landung werden die Unterschenkel gebeugt, nach Lösung vom Tuch wieder gestreckt.

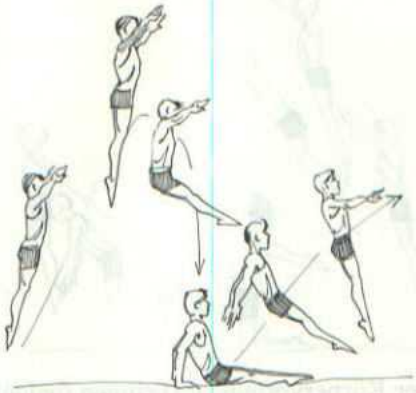
Lehrweg

— Einnehmen der Knieposition auf dem Tuch. Niedriges, rhythmisches Federn durch kräftigen Armeinsatz in Knieposition.
— Stand — Kniesprung — Rückfedern zum Stand.
— Wippen — Kniesprung — Wippen.
— Mehrere Kniesprünge aneinandergereiht mit und ohne Zwischensprung.

Sitzlandung (Sitzsprung)

Absprung muß gestreckt mit ganz wenig Körperrücklage erfolgen. Nach dem Gipfelpunkt werden die gestreckten Beine zügig zur Landung in eine etwas offene Sitzposition auf dem Tuch geführt. Arme gleichzeitig aus der Vorhochhalte leicht kreisförmig in die Tiefhalte führen. Gesäß, Beine und Handflächen (Fingerspitzen zeigen fußwärts!) müssen **gleichzeitig** auf dem Tuch auftreffen (Bild 320). Während der Rückfederung drükken die Hände kräftig vom Tuch ab, Arme schwingen vorhoch, aus der Sitzhalte wird der Körper gestreckt.

Bild 320



Lehrweg

— Einnehmen der Sitzposition auf dem Tuch, durch Abdrükken der Hände vom Tuch und gleichzeitiges rhythmisches Anheben der Hüfte (Streckung erreichen wollen!) mehrmaliges niedriges Federn in Sitzposition.
— Stand — Sprung in die Sitzlandung — Stand.
— Niedriges Wippen — Sitzsprung — Stand.
— Wippen — Sitzsprung — Wippen.

Banklandung (Banksprung)

Nur von Bedeutung als methodisches Hilfsmittel für den stufenweisen Aufbau von neu zu erlernenden Sprüngen und als Ausweichmöglichkeit bei mißlungenen Sprüngen (z. B. für eine nicht gelungene Fuß- oder Bauchlandung). Sie muß daher unbedingt gelehrt werden.

Bild 321

Mit leichter Körpervorlage abspringen (jedoch nicht nach vorn an Raum gewinnen), nach Gipfelpunkt Körper weiter weich nach unten neigen, in Hüfte und Kniegelenk beugen und Arme in die Tiefhalte führen. Hände und Unterschenkel müssen gleichzeitig auf dem Tuch auftreffen. Ellbogen minimal beugen zum Abfangen des Aufpralls. Kopf ist festgestellt. Während der Rückfederung drücken die Hände kräftig ab. Der Körper wird gestreckt und in eine senkrechte Lage gebracht (Bild 321).

Bild 322

Lehrweg

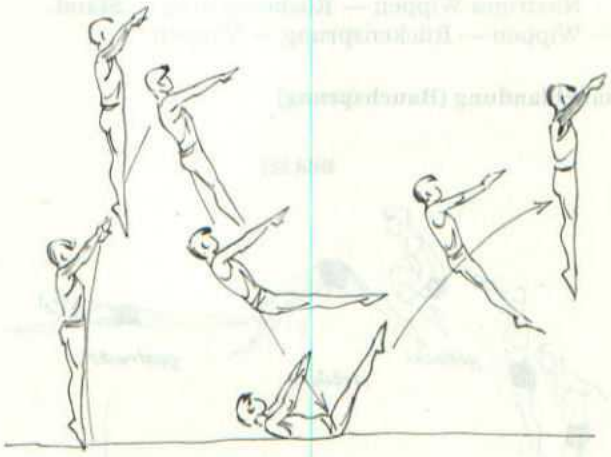
— Einnehmen der Landeposition.
— Leichtes Federn in der Bankposition durch kräftiges Abdrücken der Hände.
— Kniewippen — Banksprung — Kniestand.
— Kniesprung — Banksprung — Kniesprung (Bild 322).
— Stand — Banksprung — Stand.
— Wippen — Banksprung — Wippen.

Rückenlandung mit gebeugtem Körper (Rückensprung)

Mit leichter Körperrücklage abspringen. Im Sprungansatz muß das Becken leicht vorhoch gedrückt werden, damit nicht zu sehr an Raum nach hinten gewonnen wird. Beim Einüben dieser Landeposition ist es jedoch erlaubt und vorteilhaft, wenn Absprung und Landeplatz etwa 1 m voneinander entfernt liegen.

In der abfallenden Flugbahn wird der Körper weich nach hinten gelehnt und gleichzeitig in den Hüften zur Tuchlandung gebeugt (etwa 50°). Die Arme sind im Abfallen aus der Vorhochhalte fast in die Vorhalte zu führen. Bei der Landung dürfen sie im Ellbogengelenk ganz leicht angewinkelt werden. Das Kinn ist während der Landung leicht angezogen, der Kopf festgestellt. Kopf, Arme und Beine dürfen in keiner Phase der Landung das Tuch berühren. Um den Tuchrückstoß zu vergrößern, muß die gesamte Muskulatur angespannt werden.

Bild 323



Mit der Rückfederung des Tuches wird eine kippstoßähnliche Bewegung ausgeführt, durch die der Körper wieder in eine gestreckte, aufrechte Lage gebracht wird. Die Arme werden dabei gleichzeitig vorhochgestoßen (Bild 323).

Lehrweg

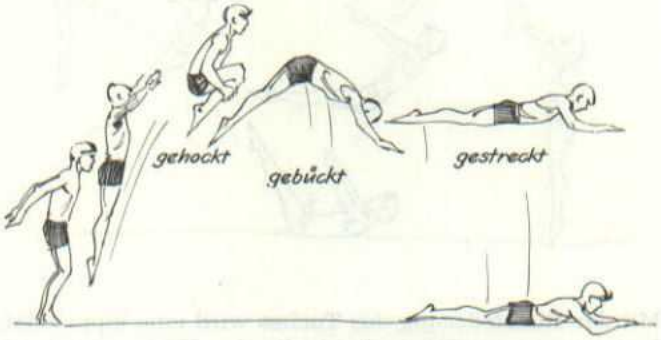
— Einnehmen der gebeugten Rückenposition.

Bild 324

— Stand/Schrittstellung, Arme in Tiefhalte: hinteres Bein und Arme zügig vorhochschwingen; unter gleichzeitigem Anheben der Hüfte zur Landung aufs Tuch fallen lassen. Das leicht gebeugte Standbein unterstützt die Gesamtbewegung durch kräftigen Fußabdruck (Bild 324).
— Stand — minimales Federn — Fallen zur Rückenlandung — Rückfedern zum Stand mit angebeugten Kniegelenken.
— Niedriges Wippen — Rückensprung — Stand.
— Wippen — Rückensprung — Wippen.

Bauchlandung (Bauchsprung)

Bild 325



Die Landung kann nur gestreckt, der Anflug jedoch in gehockter, gebückter und gestreckter Form erfolgen (Bild 325).

Über die (leicht) gebückte Körperhaltung in der Flugkurve wird die Bauchlandung am schnellsten und sichersten erarbeitet. Diese Landeart muß **gründlich** vorbereitet werden, weil bei falscher technischer Ausführung leicht **Wirbelsäulenverletzungen** auftreten können.

Der Absprung erfolgt, ähnlich wie beim Banksprung, mit geringerer Körpervorlage. Bereits vor dem Gipfelpunkt der Flugkurve ist der Körper durch leichtes Rück-Hochziehen des Gesäßes leicht zu beugen. Dadurch kann eine raumgewinnende Flugkurve nach oben vermieden werden. Oberkörper und Beine bilden im Gipfelpunkt einen stumpfen Winkel, das Gesäß bildet den höchsten Punkt. Im abfallenden Ast der Flugbahn wird der Winkel zügig aufgelöst. Bei der Landung muß der Körper unbedingt gestreckt sein. Angewinkelte Unterarme, Bauch und Beine müssen gleichzeitig auf dem Tuch auftreffen. Der Kopf muß ganz leicht in den Nacken genommen werden und festgestellt sein. Die gesamte Muskulatur muß angespannt sein. **Nie darf mit den Händen abgefangen werden!**

Mit der Rückfederung des Tuches kräftig mit den Händen abdrücken, Kopf und Brust nach hinten-oben ziehen, Bauch und Hüfte leicht vordrücken. Der Körper muß in der Flugbahn wieder in eine gestreckte, senkrechte Lage übergehen.

Lehrweg

— Einnehmen der Landeposition.
— Wippen in der Bank — Bauchlandung — Rückfedern zur Bank.
— Wippen in der Bank — Bauchlandung — Bank — Bauchlandung — Bank.
— Kniewippen — Bauchsprung — Kniewippen.
— Kniesprung — Bauchsprung — Kniesprung.
— Stand — Bauchsprung — Stand.
— Wippen — Bauchsprung — Wippen.

— **Sprünge**

Bild 326

Fußsprünge (Bild 326)

Fußsprünge sind Sprünge — ohne Drehungen um Längs- oder Breitenachse des Körpers — mit unterschiedlichen Arm- und Beinbewegungen:

— Grätschsprung,
— Grätschwinkelsprung,
— Spreizsprung,
— Hocksprung,
— Bücksprung.

Absprung und Anflug müssen gestreckt erfolgen. Die Arme schwingen zuerst vorhoch, danach müssen die spezifischen Halten bzw. Lagen angestrebt und im Gipfelpunkt erreicht sein. In der abfallenden Flugkurve werden sie zügig wieder in die Streckung zur Landung mit den Füßen im Tuch aufgelöst.

Zu beachten

— Möglichst keine Ortsveränderungen während des Springens.
— Sprünge sind erst einzeln, später im Wechsel untereinander zu üben.
— Die spezifische Halte im Gipfelpunkt muß klar erkennbar sein.
— Zuerst darf nur mit wenig Sprunghöhe geübt werden.

Fußsprünge mit halber und ganzer Drehung um die Längsachse (Fußsprungschrauben)

Grundsatz: Schraubdrehung erst nach dem Absprung einleiten!

Bild 327

Der Körper muß nach dem Absprung und während der Drehung völlig gestreckt bleiben. Die Arme werden in die Hochhalte geschwungen und verbleiben dort auch während der Drehung. Bei Drehung nach links werden Kopf und linke Schulter nach links gewendet. Durch zügiges Führen der Arme in die Seitvorhalte wird die Drehung abgebremst (Bild 327).

— **Übungsverbindungen**

Nach dem Einüben der grundlegenden Einzelsprünge (Landungsarten und Fußsprünge) soll möglichst bald mit fließenden Übergängen von einem zum anderen Sprung begonnen werden. Erst durch das Aneinanderfügen verschiedener Sprünge wird das Üben zum Trampolinturnen. Durch die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten ergeben sich für jeden zahlreiche Übungsverbindungen.

Beispiele

Bild 328

— Hocksprung — Sitzsprung — Standsprung — Kniesprung — Stopp (Bild 328).
— Bauchsprung — Standsprung — Grätschwinkelsprung — Fußsprung mit halber Drehung.
— Bücksprung — Kniesprung — Bauchsprung — Standsprung — Fußsprung mit ganzer Drehung.

Bild 329

— Rückensprung — Standsprung — Sitzsprung — Kniesprung — Standsprung (Bild 329).
— Sitzsprung — Bauchsprung — Standsprung — Hocksprung — Rückensprung — Standsprung.

V. Kleine Spiele

668. Allgemeines

(1) Die Kleinen Spiele erfüllen im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung eine Doppelfunktion:
— Sie sind Vorstufe zu Großen Spielen wie Fußball, Handball und Volleyball (z. B. Fußball-Tennis, Kombinationsball, Marineball),
— sie sind eigenständige Sportspiele (z. B. Staffeln).

(2) Infolge ihrer einfachen Regeln sind sie schnell zu erlernen, leicht zu leiten und einfach in die Organisation einer Sportstunde einzubauen.

(3) Da im allgemeinen keine großen Spielflächen benötigt werden, können alle Teilnehmer an der Sportstunde gleichzeitig üben.

(4) Bei den Kleinen Spielen stehen **Entspannung, Abwechslung und Freude** im Mittelpunkt. Sie sind daher vor allem **für Rekruten als Ausgleich zum Konditionstraining** wichtig.

(5) Kleine Spiele können daher sowohl **Abschluß (Ausklang)** als auch **Hauptaufgabe (Übungsschwerpunkt)** einer Sportstunde bilden.

(6) Die in dieser Dienstvorschrift enthaltenen Spielformen können ergänzt werden.

669. Sicherheitsbestimmungen

(1) Beim Spiel in mehreren kleinen Spielfeldern sind die Spielfeldgrenzen genau zu markieren, um zu vermeiden, daß sich die Spieler gegenseitig behindern (Verletzungsgefahr).

(2) Bei Staffeln ist ein genügend großer Zwischenraum zwischen den Mannschaften einzuhalten.

(3) Raufball darf nur auf einem Rasenplatz gespielt werden. Übertriebene Härte ist von vornherein zu unterbinden.

Übungsstoff

a Staffelwettkämpfe

670. Laufstaffeln

Die Laufstaffeln können mit oder ohne Gerät (Hindernisse) als

— Umkehrstaffeln (Bild 330),
— Pendelstaffeln (Bild 331)

durchgeführt werden.

Bild 330

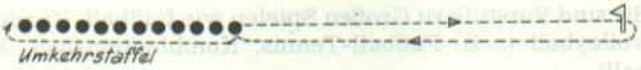


Bild 331

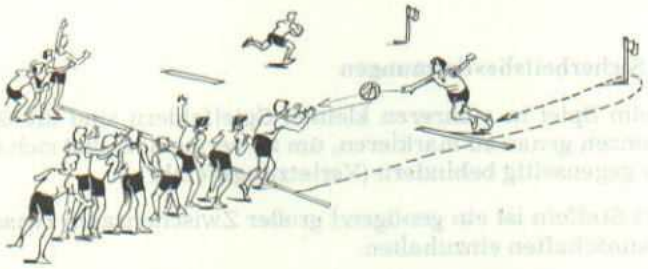
(1) **Umkehrstaffeln**

Gleich starke Mannschaften stehen in Reihe hinter einer Ablaufmarke (Langbank, Eckfahne). Vor den Mannschaften befindet sich in 10—20 m Entfernung eine Wendemarke (Langbank, Eckfähnchen, Kasten o. ä.). Die Nr 1 einer jeden Mannschaft läuft auf „Los!" zur Wendemarke, um diese herum, zurück zur Ablaufmarke; bei Überlaufen der Marke läuft Nr 2 los.

Abwandlungen

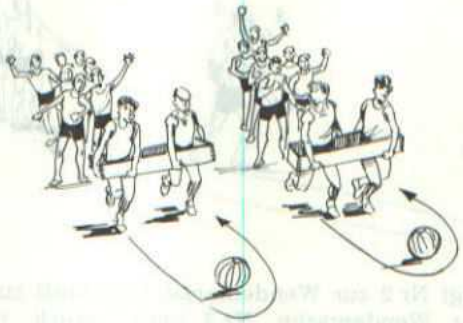
— Ein, zwei oder drei Medizinbälle werden getragen, gerollt, gedribbelt.

Bild 332



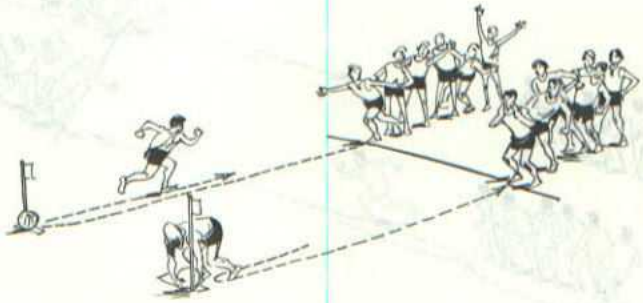
— Ball wird auf dem Rückweg von einer Markierung aus dem nächsten Partner zugespielt (Bild 332).

Bild 333



— Ein Partner (oder Gerät: Kastenteil, Matte o. ä.) wird getragen (Bild 333).

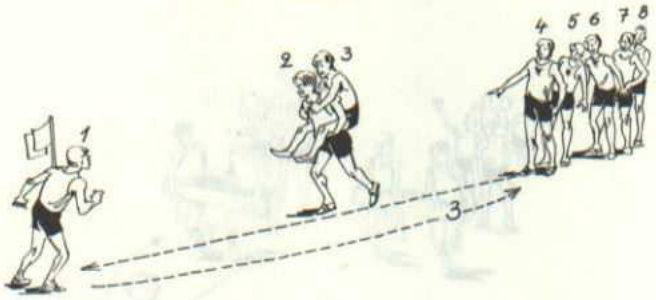
Bild 334



— Nr 1 legt die Geräte an der Wendemarke ab, läuft zurück und schlägt Nr 2 ab. Nr 2 holt die Geräte. Nr 3 trägt sie wieder zur Wendemarke usw. (Bild 334).

— Zwischen Ablauf und Wendemarke werden Hindernisse aufgestellt (Kästen, Kastenteile, Matten, Medizinbälle, Hürden o. ä.), die (mit oder ohne Gerät) übersprungen, durchkrochen oder umlaufen werden müssen.

Bild 335

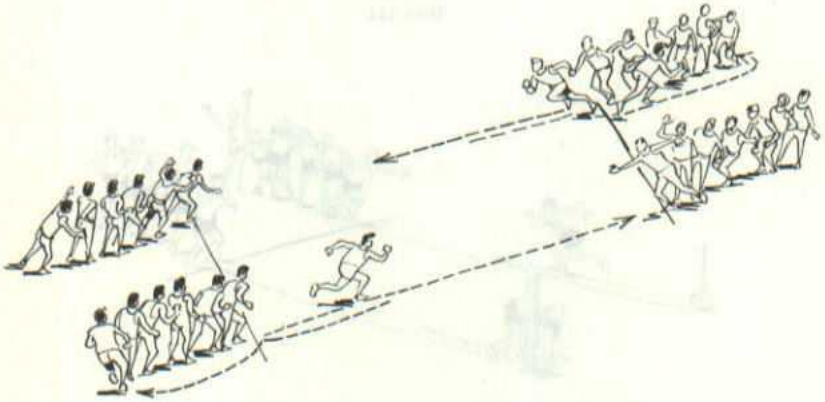


— Nr 1 trägt Nr 2 zur Wendemarke, Nr 2 läuft zurück und trägt Nr 3 zur Wendemarke. Nr 3 läuft zurück, holt Nr 4 usw. (Bild 335).

(2) **Pendelstaffeln**

— Jede Mannschaft stellt die Hälfte ihrer Spieler auf der gegenüberliegenden Seite der Laufstrecke in Reihe auf.

Bild 336



Die Nr 1 einer jeden Mannschaft läuft auf „Los!" zum ersten Läufer der anderen Mannschaftshälfte (Nr 2). Nr 2 läuft zurück zur Nr 3 usw. Die bereits gelaufenen Spieler reihen sich hinten an (Bild 336).

Abwandlungen

— Gleiche Abwandlungen wie bei den Umkehrstaffeln, z. B. Dribbeln eines Medizinballes, Tragen eines Kastenteils usw.

671. Staffeln in der Reihe (mit Medizinball)

Übungsbeispiel

Gleich starke Mannschaften stehen in Reihe nebeneinander.

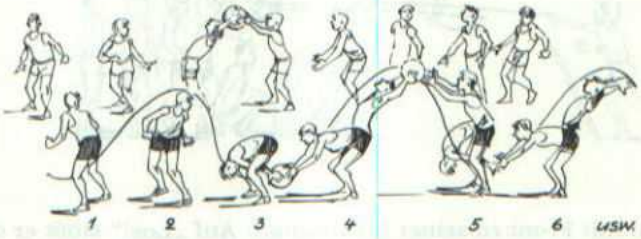


Bild 337

Auf „Los!" reicht der vorne stehende Spieler Nr 1 den Medizinball zwischen den Beinen nach rückwärts zu Nr 2. Dieser reicht den Ball über den Kopf zu Nr 3, dieser zwischen den Beinen zu Nr 4 usw. (Bild 337). Der letzte Spieler läuft mit dem Ball nach vorn und spielt ihn wieder zurück. Dies wird so lange fortgesetzt, bis Nr 1 als letzter den Ball empfangen hat und damit nach vorn gelaufen ist (Bild 338).

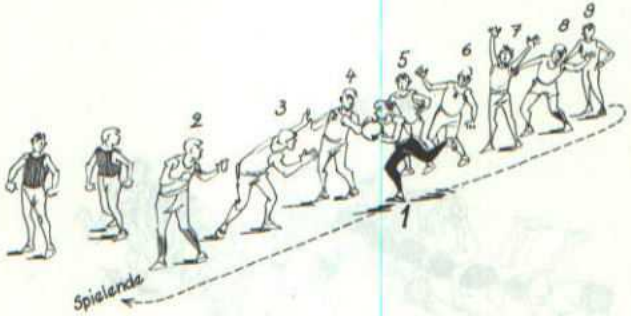


Bild 338

Abwandlungen

— Der jeweils letzte Spieler kriecht, den Ball vor sich herrollend, durch die gegrätschten Beine seiner Vorderleute nach vorn (Bild 339).

Bild 339

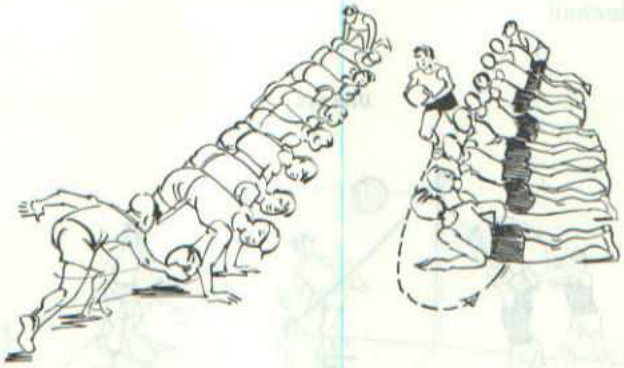
Bild 340

— Nr 1 steht mit Front zu seiner Mannschaft. Auf „Los!" stößt er den Medizinball zu Nr 2, dieser stößt ihn zu Nr 1 zurück und geht in die Hockstellung. Nr 1 stößt den Ball zu Nr 3 usw. Sobald er den Ball zum letzten der Reihe gestoßen hat, macht er kehrt und stellt sich vor Nr 2. Der letzte läuft, während die übrigen Spieler wieder aufstehen, mit dem Ball nach vorn und übernimmt die Aufgabe von Nr 1. Zum Schluß muß Nr 1 mit dem Ball nach vorn laufen (Bild 340).

Bild 341

— Die Spieler machen eine Wendung nach rechts und setzen sich mit Ausnahme des Spielers Nr 1 und des letzten in den Strecksitz. Auf „Los!" legen sich die Sitzenden mit dem Oberkörper zurück und heben gleichzeitig die Beine an. Nr 1 rollt den Ball unter den Beinen zum letzten. Nr 1 setzt sich nach Abgabe des Balles in die Reihe, die übrigen nehmen wieder den Strecksitz ein. Der letzte läuft hinter den Sitzenden nach vorn, ruft „Hoch!", löst damit erneut das Anheben der Beine aus und spielt den Ball weiter. Zum Schluß läuft Nr 1 mit dem Ball nach vorn (Bild 341).

Bild 342



— Die Spieler nehmen nebeneinander mit einem Zwischenraum von etwa 60 cm den Winkelliegestütz ein. Auf „Los!" rollt Nr 1 den Ball unter den Mitspielern hindurch zum letzten und nimmt dann ebenfalls den Winkelstütz ein. Der letzte läuft mit dem Ball über die Mitspieler, die nun in Bauchlage gegangen sind, nach vorn, läßt die Mitspieler durch den Ruf „Hoch!" wieder den Winkelliegestütz einnehmen und verfährt wie Nr 1. Der Durchgang ist beendet, wenn Nr 1 nach vorn gelaufen ist (Bild 342).

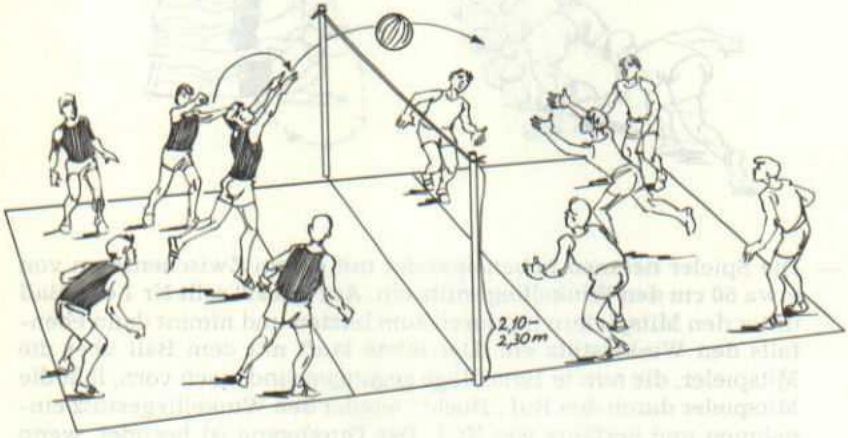
Zu beachten

— Es sind mehrere kleine Mannschaften (Höchstzahl acht bis zehn Mann) einzuteilen. Dadurch werden lange Wartezeiten für einzelne Spieler vermieden.
— Übersicht und Kontrolle müssen gewährleistet sein. Für klare Ablauflinien und Wendemarken ist zu sorgen.
— Das Spiel muß „laufen". Kleine Unkorrektheiten (welche die Freude am Spiel eher noch erhöhen) sind also nicht durch Spielunterbrechung zu ahnden.

b Spiele

672. Marineball

Bild 343



Marineball ist ein vorbereitendes Spiel für Volleyball.

(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Größe: 5 × 10 bis 7 × 14 m.

Eine in 2,10—2,30 m Höhe gespannte Leine trennt die Spielfeldhälften.

Gerät

Medizinball,
Hochsprungständer,
Leinen.

Mannschaften

Je vier bis sechs Spieler.

(2) **Spiel**

Spielgedanke

Jede Mannschaft versucht, den Ball so über die Leine ins gegnerische Feld zu werfen, daß er dort den Boden berührt. Die Gegner bemühen sich, den Ball abzufangen.

Spielbeginn und Spielverlauf

Die anwerfende Mannschaft wird durch Los bestimmt. Der Ball wird hinter der Grundlinie angeworfen.

Gespielt wird in Sätzen bis zu 15 Punkten oder nach Zeit (2×5 / 2×10 min).

Spielregeln

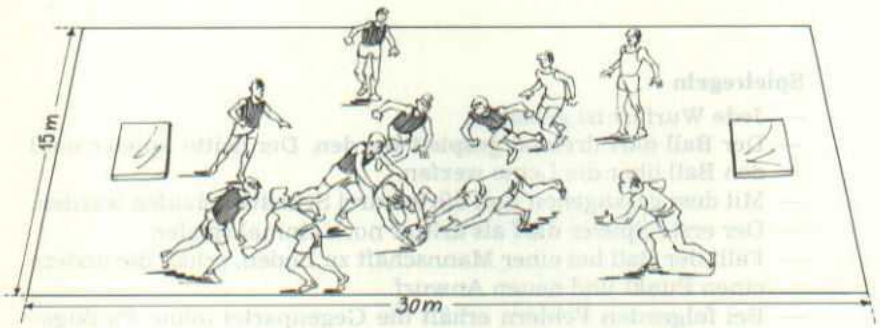
- Jede Wurfart ist gestattet.
- Der Ball darf dreimal gespielt werden. Der dritte Spieler muß den Ball über die Leine werfen.
- Mit dem gefangenen Ball dürfen drei Schritte gelaufen werden.
- Der erste Spieler darf als dritter noch einmal spielen.
- Fällt der Ball bei einer Mannschaft zu Boden, erhält die andere einen Punkt und neuen Anwurf.
- Bei folgenden Fehlern erhält die Gegenpartei (ohne Punktgewinn) Anwurf:
  - Berühren der Leine durch Ball oder Spieler,
  - Überwerfen der gegnerischen Spielfeldgrenzen, ohne daß der Ball von einem Gegner berührt wird,
  - Unterwerfen der Leine,
  - regelwidriges Laufen mit dem Ball.
- Bei jedem Anwurf müssen die Plätze im Uhrzeigersinn gewechselt werden.

(3) **Zu beachten**

- Ein schnelles Zuspiel ist anzustreben.
- Der letzte Spieler soll möglichst dicht an der Leine hochspringen und den Ball scharf nach unten ins gegnerische Feld werfen.
- Hochsprungständer und Leine sind entsprechend zu befestigen.

673. Raufball

Bild 344



(1) Spielfeld, Gerät, Mannschaften

Spielfeld
Größe 15 × 30 m.
Zwei Matten ca. 3 m vor dem Mittelpunkt jeder Grundlinie bilden die Tore.

Gerät
Medizinball, Matten.

Mannschaften
Je fünf bis zehn Spieler (mit Auswechselspielern).

(2) Spiel

Spielgedanke
Jede Mannschaft kämpft um den Ballbesitz und versucht, den Ball auf die gegnerische Matte zu legen.

Spielbeginn und Spielverlauf
Beide Mannschaften stehen in Linie unmittelbar vor der Grundlinie ihrer Spielfeldhälfte. Der Ball liegt auf der Mittellinie. Auf Anpfiff versuchen beide Mannschaften, in Ballbesitz zu kommen. Gespielt wird nach Zeit (2 × 5 / 2 × 10 min) mit einer Halbzeitpause von 2—3 min.

Spielregeln

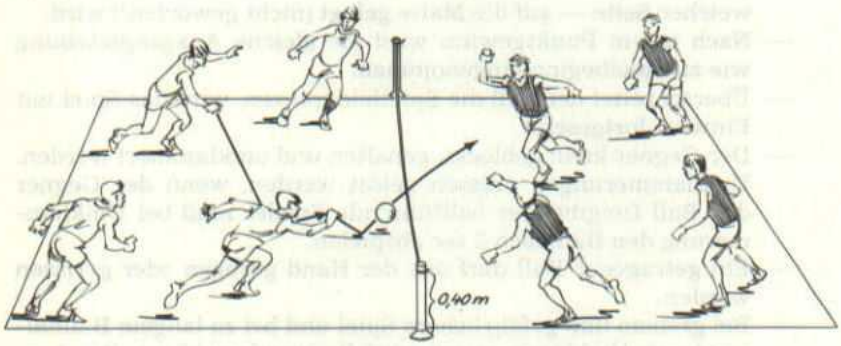
— Der Ball darf getragen (beliebig viele Schritte), geworfen oder gerollt, jedoch nicht mit dem Fuß gestoßen werden.
— Ein Punktgewinn wird nur erzielt, wenn der Ball — gleich von welcher Seite — auf die Matte **gelegt** (nicht geworfen!) wird.
— Nach jedem Punktgewinn wird die gleiche Ausgangsstellung wie zu Spielbeginn eingenommen.
— Überschreitet der Ball die Spielfeldgrenzen, wird das Spiel mit Einwurf fortgesetzt.
— Der Gegner kann geblockt, gehalten und umklammert werden. Umklammerungen müssen gelöst werden, wenn der Gegner den Ball freigibt. Der ballführende Spieler muß bei Umklammerung den Ball nach 3 sec abspielen.
— Ein getragener Ball darf aus der Hand gezogen oder gerissen werden.
— Bei grobem und gefährlichem Spiel und bei zu langem Ballhalten (nach Umklammerung) wird Freiwurf verhängt. Bei Ausführung des Freiwurfs müssen die Gegenspieler mindestens 3 m Abstand halten.
— Bedeckt ein Spieler mit dem Körper den Ball, wird zu lange „gerangelt" und „gewühlt", so ist das Spiel zu unterbrechen und durch Hochwurf (Sprungball) fortzusetzen.

(3) **Zu beachten**

— Das Spiel ist sehr belastend, die Halbzeitpausen sind daher einzuhalten. Die Auswechselspieler können beliebig eingesetzt werden.
— Es darf auch zwischen Matte und Grundlinie gespielt werden.
— Die Sicherheitsbestimmungen sind zu beachten (Nr 669, Absatz 3).

674. Prellball

Bild 345



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Größe: 5 × 10 bis 10 × 20 m. Eine in 0,40 m Höhe gespannte Leine trennt die Spielfeldhälften.

Gerät

— Hohlball,
— Hochsprungständer,
— Leinen.

Mannschaften

Je drei bis fünf Spieler.

(2) **Spiel**

Spielgedanke

Jede Mannschaft versucht, den Ball indirekt, d. h. durch Aufprellen im eigenen Feld, so ins gegnerische Feld zu schlagen, daß er nicht mehr zurückgespielt werden kann.

Spielbeginn und Spielverlauf

Das Los entscheidet, welche Mannschaft angibt. Die Angabe erfolgt durch einen Spieler, der hinter der Grundlinie stehen muß. Gespielt wird in Sätzen bis zu 21 Punkten oder nach Zeit (2 × 5 / 2 × 10 min).

Spielregeln

— Der Ball muß mit der Faust oder dem Unterarm gespielt werden. Die Faust und der Unterarm dürfen beim Schlag nur abwärts geführt werden.
— Der Ball darf dreimal in den eigenen Reihen gespielt werden. Spätestens der dritte Spieler muß aber den Ball in die gegnerische Spielfeldhälfte prellen. Zwischen je zwei Spielern, die den Ball spielen, darf der Ball nur einmal den Boden berühren.
— Der Spieler kann den vom Gegner kommenden Ball entweder direkt annehmen oder einmal aufspringen lassen, bevor er ihn weiterspielt.
— Berühren der Leine durch Ball oder Spieler ist Fehler.
— Jeder Fehler bedeutet einen Spielpunkt für die Gegenmannschaft. Die Mannschaft, die den Fehler verursacht hat, bringt den Ball durch Angabe wieder ins Spiel.

(3) **Zu beachten**

— Schnelles Zuspiel und gezieltes Prellen sind anzustreben.
— Der angenommene Ball ist bevorzugt nach hinten zu spielen, um ein flaches Prellen über die Leine zu ermöglichen.

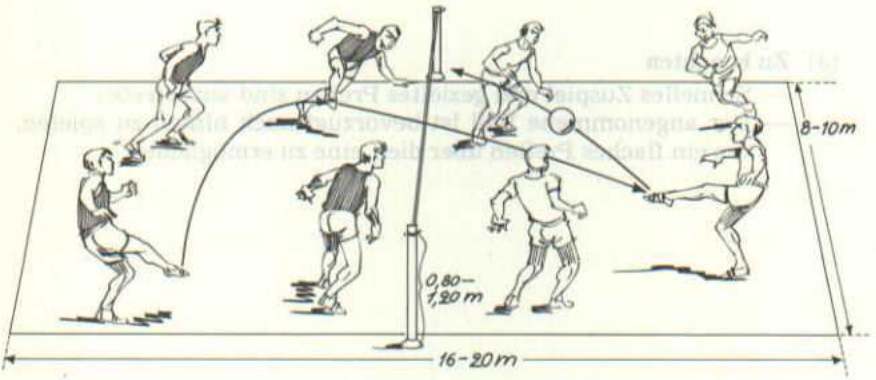
c Kleinspielformen Fußball

Durch diese Spiele soll das Ballgefühl entwickelt werden. Der direkte Kampf Spieler gegen Spieler fehlt noch.

Es ist nur **mit** Schuhen zu spielen. Die normalen Turnschuhe reichen aus.

675. Fußball-Tennis

Bild 346



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Größe: 8 × 16 bis 10 × 20 m.
Eine in 0,80 bis 1,20 m Höhe gespannte Leine trennt die Spielfeldhälften.

Gerät

— Hohlball,
— Hochsprungständer,
— Leinen.

Mannschaften

Je drei bis fünf Spieler.

(2) **Spiel**

Spielgedanke

Jede Mannschaft versucht, den Ball so geschickt im gegnerischen Spielfeld zu plazieren, daß der Gegner nicht imstande ist, ihn zurückzuspielen.

Spielbeginn und Spielverlauf

Die beginnende Mannschaft wird durch Los bestimmt. Der Ball wird, durch Abschlag aus der Hand, von der Grundlinie aus ins Spiel gebracht. Gespielt wird in Sätzen bis zu 21 Punkten oder nach Zeit (2 × 5 / 2 × 10 min).

Spielregeln

— Der Ball darf mit jedem Teil des Körpers — mit Ausnahme von Händen und Armen — gespielt werden.
— Mehrmaliges Berühren des Balles durch den gleichen Spieler vor dem Abspielen (ohne dazwischenliegende Bodenberührung) ist erlaubt.
— Der Ball darf im eigenen Feld immer nur einmal aufspringen (Bodenberührung), bevor ihn ein anderer Spieler weiterspielt.
— Spätestens der dritte Spieler muß den Ball direkt ins gegnerische Feld spielen.
— Jeder Spieler darf nur **einmal** den Ball spielen.
— Der Ball darf direkt weiter- oder zurückgespielt werden.

— **Fehler**

— Ball oder Spieler berühren die Leine.
— Ball berührt außerhalb der Begrenzungslinien den Boden.
— Ball wird mit der Hand gespielt.
— Ball springt hintereinander öfter als einmal im Feld auf.
— Überschreiten der Mittellinie.
— Der erste Spieler spielt als dritter nochmals den Ball.
— Ball wird öfter als dreimal in den eigenen Reihen gespielt.
— Ball wird zweimal hintereinander (mit dazwischenliegender Bodenberührung) von demselben Spieler gespielt.

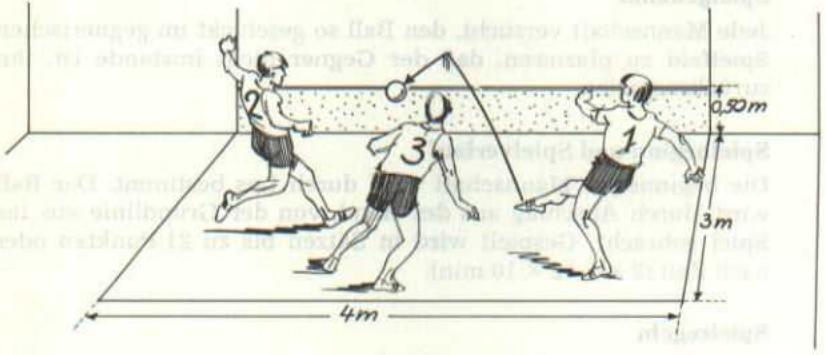
Fehler einer Mannschaft zählen als Gutpunkte für die andere Mannschaft. Der Ball wird von der Mannschaft, die den Fehler verursacht hat, wieder ins Spiel gebracht. Vorher tauschen die Spieler ihre Plätze im Uhrzeigersinn.

Abwandlung

Der Ball darf nur zweimal (einmal) im eigenen Feld aufspringen.

676. Fußball – Wandtennis

Bild 347



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Spielfläche auf dem Boden: 3 × 4 m. Sie beginnt direkt an der Wand.

Spielfläche an der Wand: In 50 cm Höhe ist eine 4 m breite Linie gezogen.

Gerät

Ein Hohlball.

Mannschaften

Je drei bis vier Spieler kämpfen gleichzeitig jeder gegen jeden.

(2) **Spiel**

Spielgedanke

Die Spieler versuchen in genau festgelegter Reihenfolge (Nr 1—4) den Ball so gegen eine 4 m breite Wand zu spielen, daß ihn der nächste Mitspieler nur schwer erreichen kann. Der Ball darf die Wand nur oberhalb einer 50 cm hohen Linie berühren und muß in das Spielfeld zurückspringen.

Spielbeginn und Spielverlauf

Der Spieler Nr 1 bringt den Ball mit einem Stoß gegen die Wand in das Spiel. Später wird der Ball von dem Spieler, der den Fehler verursacht hat, wieder ins Spiel gebracht. Wer den Ball nicht in vorgeschriebener Weise weiterspielen kann, bekommt einen Minuspunkt. Gespielt wird nach Zeit (2 × 5 min). Sieger ist der Spieler, der am Ende des Spiels die wenigsten Minuspunkte hat.

Spielregeln

— Die Abgrenzungslinien gehören zum Spielfeld.
— Der Ball darf mit jedem Teil des Körpers — mit Ausnahme von Händen und Armen — gespielt werden.
— Mehrmaliges Berühren des Balls durch den gleichen Spieler vor dem Abspiel ist **nicht** erlaubt.
— Der Ball darf im Feld nur einmal aufspringen, bevor ihn ein anderer Spieler weiterspielt.

Abwandlungen

— Mehrmaliges Berühren des Balls (ohne Bodenberührung) durch den gleichen Spieler vor dem Abspiel ist erlaubt.
— Der Ball darf direkt ohne Bodenberührung hochgespielt werden.
— Zwei Mannschaften mit je drei bis vier Spielern spielen gegeneinander.

677. Fußball unter die Schnur

(1) Spielfeld, Gerät, Mannschaften

Spielfeld

Größe: 8 × 20 bis 10 × 30 m.
Das Spielfeld ist halbiert durch eine 40 bis 60 cm hohe Leine. Beiderseits der Leine ist ein „neutraler" Raum von 2 m zu markieren.

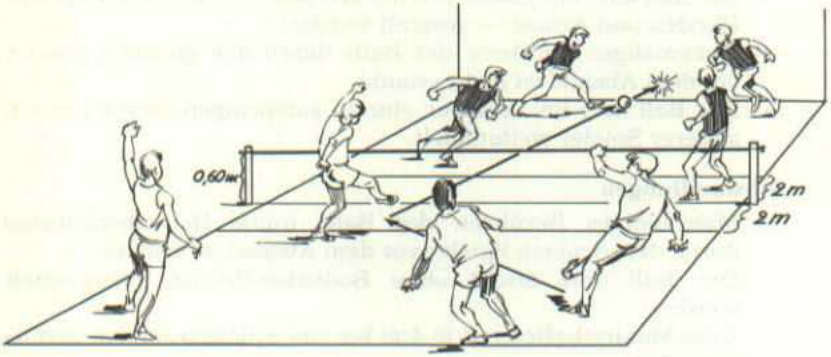
Gerät

Ein Hohlball, zwei Ständer (Fähnchen usw.).

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je vier bis sechs Spielern.

Bild 348



(2) **Spiel**

Spielgedanke

Der Ball muß unter der Schnur hindurchgeschossen werden. Das Ziel ist, den Ball über die hintere Linie (Tor) zu schießen. Jeder Schuß, der über die Torlinie führt, bedeutet ein Tor (Bild 348).

Spielbeginn und Spielverlauf

Das Los entscheidet, welche Mannschaft anspielt. Im Spiel spielt die Mannschaft an, die ein Tor hinnehmen mußte.

Spielregeln

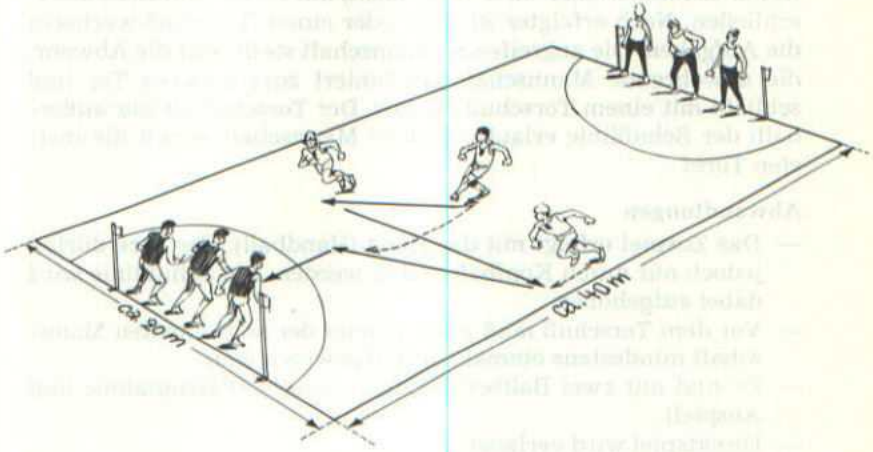
— Der Ball darf nur mit der Innenseite des Fußes (Innenseitstoß) gestoßen werden.
— Der Ball darf mit dem Fuß oder mit der Hand (Schulung des Torwarts) gestoppt werden. Gerät der Ball dabei über die Seitenlinie, läuft das Spiel normal weiter.
— Zweimaliges Zuspiel innerhalb der Mannschaft ist erlaubt; dabei sind für jeden Zuspieler zwei (drei) Ballberührungen zulässig. Wird die Zahl der möglichen Ballberührungen überschritten, erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.
— Im „neutralen" Raum darf kein Torschuß ausgeführt werden.

Abwandlungen

— Wechsel der Stoßarten: Spannstoß vom Boden, Stoß aus der Hand (Dropkick).
— Ballannahme mit Ausschluß der Hände.

678. Kombinieren im Wechsel von drei Mannschaften ohne Gegenspieler auf zwei Tore

Bild 349



(1) Spielfeld, Gerät, Mannschaften

Spielfeld
Kleinfeld ca. 40 × 20 m,
zwei Tore 7 m,
Schußlinie 8 bis 10 m.

Geräte
Ein Hohlball, vier Fähnchen als Tormarkierungen (Ersatzmarkierungen: Kleidungsstücke, Kastenteile, Medizinbälle usw.).

Mannschaften
Drei Mannschaften mit je drei Spielern.

(2) **Spiel**

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft versucht, mit freien Kombinationen und Torschuß möglichst viele Tore zu erzielen. Zwei Mannschaften besetzen die beiden markierten Tore, die dritte Mannschaft greift mit freien Kombinationen an und versucht, mit einem Torschuß abzuschließen. Nach erfolgter Abwehr oder einem Torschuß wechseln die Aufgaben. Die angreifende Mannschaft stellt jetzt die Abwehr, die abwehrende Mannschaft kombiniert zum anderen Tor und schließt mit einem Torschuß ab usw. Der Torschuß ist nur außerhalb der Schußlinie erlaubt. Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

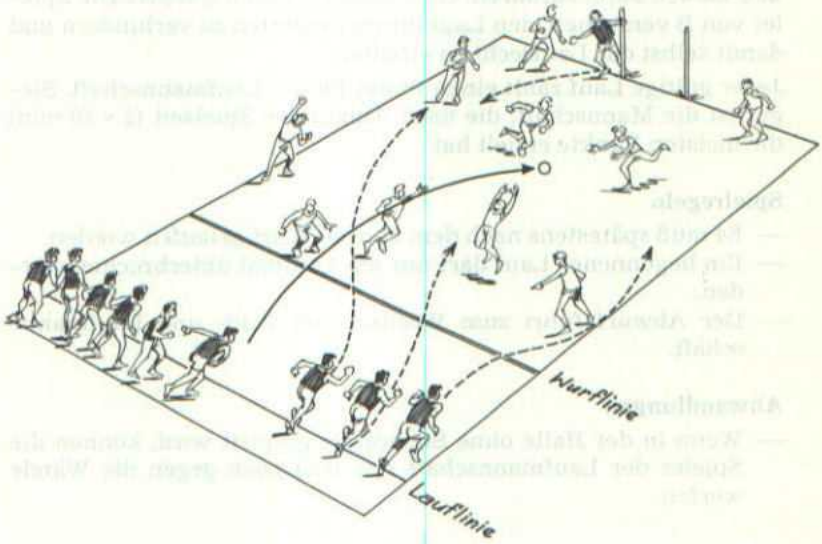
Abwandlungen

- Das Zuspiel erfolgt mit der Hand (Handball). Die Tore dürfen jedoch nur durch Kopfball erzielt werden. Die Schußlinie wird dabei aufgehoben.
- Vor dem Torschuß muß jeder Spieler der angreifenden Mannschaft mindestens einmal am Ball gewesen sein.
- Es sind nur zwei Ballberührungen erlaubt (Ballannahme und Abspiel).
- Direktspiel wird verlangt.
- Spielformen mit zahlenmäßig starken Übungsgruppen:
  - Weitere Dreier-Mannschaften gruppieren sich hinter den Toren und wechseln in das Spiel ein.
  - Die gesamte Grundlinie (20 m) gilt als Tor. Die Mannschaften bestehen aus je sieben Spielern. Zwei Mannschaften besetzen die beiden Grundlinien (Torlinien), die dritte Mannschaft kombiniert und greift an.

d Kleinspielformen Handball

679. Wurfball

Bild 350



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Kleinfeld ca. 40 × 20 m,
zwei Laufmale (Grenzstangen).

Der Abstand der Wurflinie von der Lauflinie wird durch die Stärke der Mannschaften bestimmt.

Gerät

Ein Handball

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je 10 bis 15 Spielern.

(2) **Spiel**

Spielgedanke und Spielverlauf

Die Spieler der Mannschaft A (Laufmannschaft) stehen hinter der Lauflinie. Die Spieler der Mannschaft B (Feldmannschaft) sind beliebig über das Feld verteilt.

Die Spieler von A werfen der Reihe nach den Ball über die Wurflinie hinweg in das Feld und versuchen, einen Lauf zum Laufmal und zurück durchzuführen, ohne abgeworfen zu werden. Die Spieler von B versuchen, den Lauf durch Abwerfen zu verhindern und damit selbst das Laufrecht zu erhalten.

Jeder gültige Lauf zählt einen Punkt für die Laufmannschaft. Sieger ist die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit (2 × 10 min) die meisten Punkte erzielt hat.

Spielregeln

— Es muß spätestens nach dem vierten Wurf gelaufen werden.
— Ein begonnener Lauf darf nur am Laufmal unterbrochen werden.
— Der Abwurf führt zum Wechsel von Feld- und Laufmannschaft.

Abwandlungen

— Wenn in der Halle ohne Seitenlinie gespielt wird, können die Spieler der Laufmannschaft den Ball auch gegen die Wände werfen.

680. Kombinationsball

(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Je nach Stärke der Mannschaften von 10 × 10 bis 10 × 20 m.

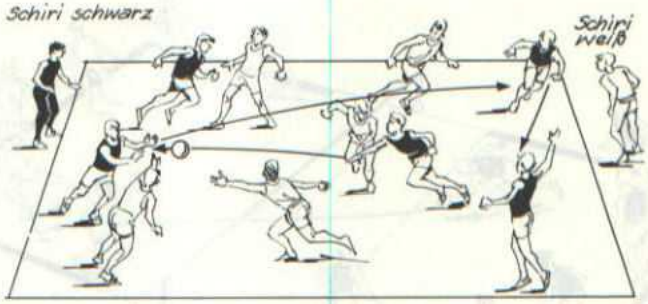
Gerät

Ein Handball

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je drei bis fünf Spielern.

Bild 351



(2) **Spiel**

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft versucht, in Ballbesitz zu kommen und mit Hilfe genauen Zuspielens und Freilaufens, den Ball lange zu behalten. Jedes Zuspiel zählt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst eine festgelegte Punktzahl erreicht (Bild 351).

Spielregeln

— Mit dem Ball darf nur drei Schritte gelaufen werden; danach zuspielen oder aufprellen.
— Ball darf nicht länger als 2 sec in den Händen gehalten werden.
— Ball darf dem Gegner nur von vorne aus der Hand gespielt werden.
— Bei Überschreiten der Begrenzungslinien und bei „Aus" erhält die gegnerische Mannschaft den Ball zum Einwurf.
— Bei Regelverstößen erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.

Abwandlungen

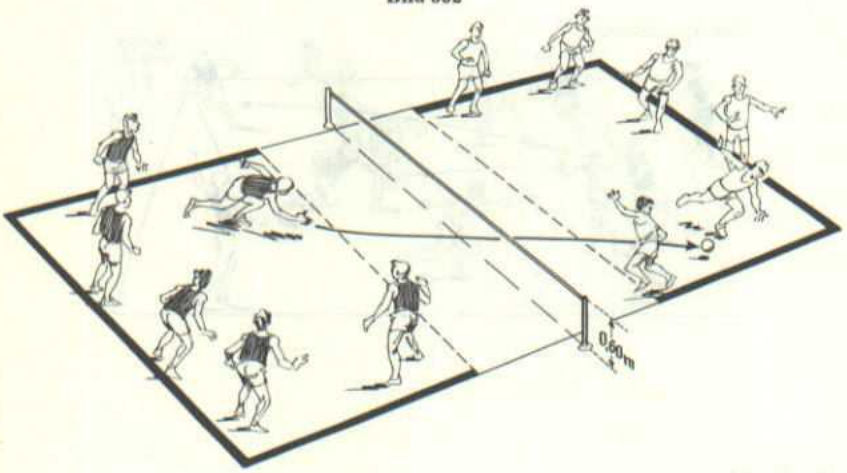
— Spielfeld wird durch Mittellinie in zwei Hälften geteilt. Das Zuspiel darf nur mit einem Wurf über die Mittellinie erfolgen.

Zu beachten

— Die Spieler der ballführenden Mannschaft müssen sich stets so freilaufen, daß ihnen der Ball direkt zugespielt werden kann.
— Bogenwürfe sind zu vermeiden, da sie leicht abgefangen werden können.

681. Ball unter die Schnur

Bild 352



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Je nach Stärke der Mannschaften von 8 × 12 bis 8 × 15 m. Das Spielfeld wird durch eine 60 cm hohe Leine halbiert. Die Abwurflinien haben einen Abstand von 3 m zur Mitte.

Gerät

Ein Handball, zwei Sprungständer (Grenzstangen), eine Leine.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je fünf bis sechs Spielern.

(2) **Spiel**

Spielgedanke und Spielverlauf

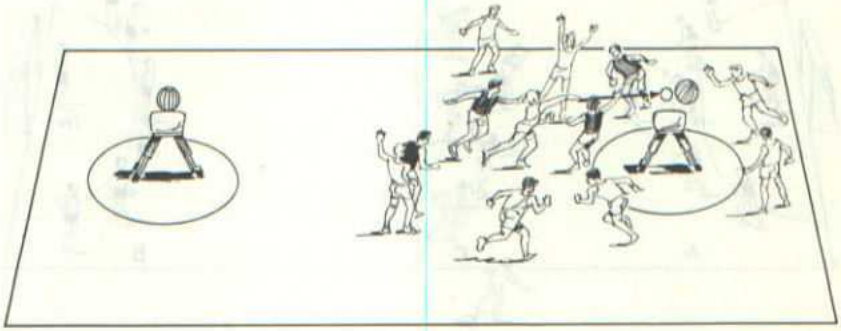
Jede Mannschaft versucht, den Ball unter der Leine hindurch über die durch die Abwurflinie begrenzten Seitenlinien oder die Endlinie des gegnerischen Feldes zu werfen. Jeder gelungene Versuch zählt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit (2 × 10 min) die meisten Punkte oder zuerst eine festgelegte Punktzahl erzielt.

Spielregeln

— Der Ball darf die Leine nicht berühren.
— Zweimaliges Zuspielen innerhalb der Mannschaft ist erlaubt.
— Vor dem Wurf darf die Abwurflinie und der Boden zwischen den Abwurflinien mit keinem Körperteil berührt werden.

682. Burgball

Bild 353



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Kleinfeld ca. 40 × 20 m.
In jeder Spielfeldhälfte steht innerhalb eines Kreises (Durchmesser 3—4 m; Abstand des Kreismittelpunktes von der Endlinie: 6 m) ein Bock mit einem Medizinball.

Gerät

Ein Handball, zwei Böcke, zwei Medizinbälle.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je sechs Spielern.

(2) **Spiel**

Spielgedanke und Spielverlauf

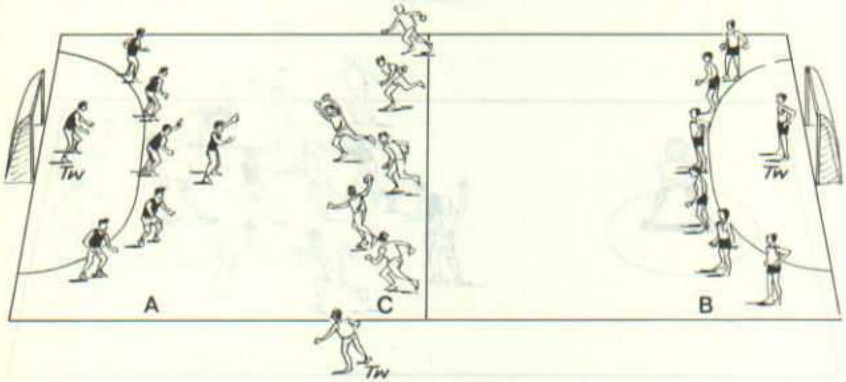
Jede Mannschaft versucht, den Medizinball vom gegnerischen Bock zu werfen. Sieger ist die Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit (2 × 10 min) die meisten Treffer erzielt hat.

Spielregeln

— Siehe Kombinationsball (Nr 680).
— Die Kreise dürfen von keinem Spieler betreten werden.

683. Drei-Mannschaften-Spiel

Bild 354



(1) **Spielfeld, Gerät, Mannschaften**

Spielfeld

Kleinfeld ca. 40 × 20 m, zwei Hallenhandballtore mit Torräumen.

Gerät

Ein Handball

Mannschaften

Drei Mannschaften mit je sechs Feldspielern und je einem Torwart.

(2) **Spiel**

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft versucht, ihren Angriff mit einem Torerfolg abzuschließen.

Mannschaft A steht an einem, Mannschaft B am anderen Torraum in Abwehraufstellung, Mannschaft C (ohne ihren Torwart) an der Mittellinie. Mannschaft C greift Mannschaft A an und versucht, ein Tor zu erzielen. Nach Torerfolg oder Ballverlust nimmt Mannschaft C (mit ihrem Torwart) den Platz am Torraum ein, während die Mannschaft A die Mannschaft B angreift. Im weiteren Verlauf nimmt jetzt Mannschaft A den Platz von Mannschaft B am Torraum ein, und die Mannschaft B greift die Mannschaft C an usw. Sieger ist die Mannschaft, die nach einer festgelegten Anzahl von Angriffen die meisten Tore erzielt hat.

Spielregeln

Es wird nach den vereinfachten Regeln des Kombinationsball (Nr 680) oder nach Hallenhandballregeln gespielt.

VI. Volleyball

684. Allgemeines

(1) Volleyball schult die Konzentrationsfähigkeit, Reaktion und Bewegungsschnelligkeit. Die Koordination (Nerv, Muskel) wird erhöht und verbessert.

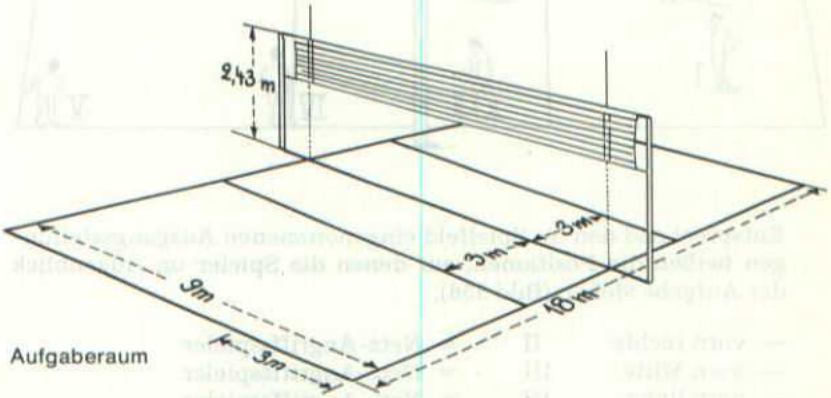
(2) Die Ausbildung hat in dem hier festgelegten Rahmen zu erfolgen. Dadurch wird gewährleistet, daß das angestrebte Ausbildungsziel frühzeitig erreicht werden kann.

(3) Es ist möglichst bald mit dem Wettspielbetrieb zu beginnen.

685. Spielfeld und Gerät

(1) **Spielfeld**

Bild 355



(2) Die **Netz**oberkante ist in der Spielfeldmitte 2,43 m vom Boden entfernt. 5 cm breite Bänder machen die Netzoberkante sichtbar. Außerdem geben sie als seitlich verschiebbare Netzmarkierungen — senkrecht über den Seitenlinien — die Spielfeldgrenze am Netz an.

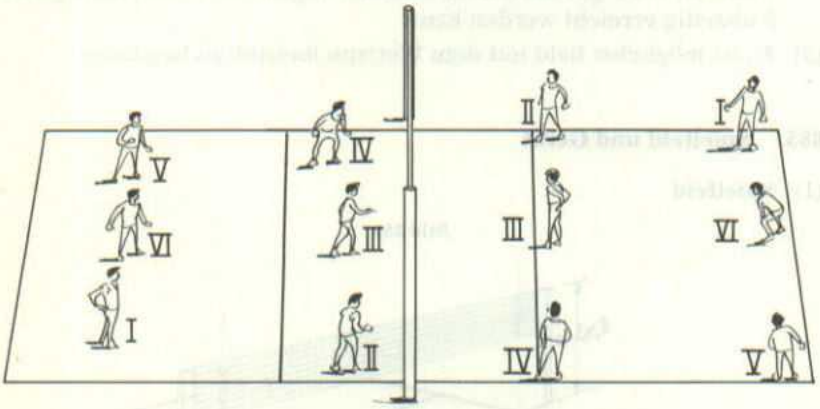
(3) Der luftgefüllte **Ball** wiegt 260—280 g und hat einen Umfang von 65—67 cm. Zu Übungszwecken eignen sich auch Faustbälle, da sie dem Volleyball in bezug auf Größe und Gewicht etwa gleichen. Medizinbälle können durchaus zu Übungszwecken verwendet werden. Allerdings muß dann mit der ganzen Hand (nicht nur mit den Fingern) gefangen und zugespielt werden.

686. Das Spiel

(1) Spieler und Aufstellung

Volleyball wird von zwei Mannschaften mit je sechs Spielern gespielt. Darüber hinaus können bis zu sechs Auswechselspieler eingesetzt werden.

Bild 356



Entsprechend den im Spielfeld eingenommenen Ausgangsstellungen heißen die Positionen, auf denen die Spieler im Augenblick der Aufgabe stehen (Bild 356),

— vorn rechts:	II	=	Netz-Angriffsspieler
— vorn Mitte:	III	=	Netz-Angriffsspieler
— vorn links:	IV	=	Netz-Angriffsspieler
— hinten links:	V	=	Grund-Abwehrspieler
— hinten Mitte:	VI	=	Grund-Abwehrspieler
— hinten rechts:	I	=	Grund-Abwehrspieler.

Aus der Numerierung der Positionen und den Spielerbezeichnungen ergibt sich bereits ein Teil des Spielgedankens: Jeder Spieler — in der genannten Reihenfolge — führt auf der Position I einmal die Aufgabe aus und nimmt im weiteren Spielverlauf bei jedem Wechsel in der eigenen Mannschaft einen anderen Platz ein, der ihn vor neue taktische Aufgaben stellt.

Jeder Spieler ist in erster Linie für den ihm vorgeschriebenen Spielfeldraum verantwortlich.

(2) **Spielgedanke**

Sinn des Spiels ist, den vom Aufgeber aus dem Aufgaberaum über das Netz ins Spiel geschlagenen Ball von beiden Mannschaften so lange über das Netz hin- und herzuspielen, bis es einer Mannschaft gelingt, den Ball auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu schlagen bzw. so zu plazieren, daß es der gegnerischen Mannschaft nicht mehr gelingt, den Ball regelgerecht über das Netz zurückzuspielen.

Der Ball darf im Spiel nicht den Boden berühren. Er muß ständig in der Luft gehalten werden und dabei spätestens vom **dritten** Spieler einer Mannschaft über das Netz geleitet werden.

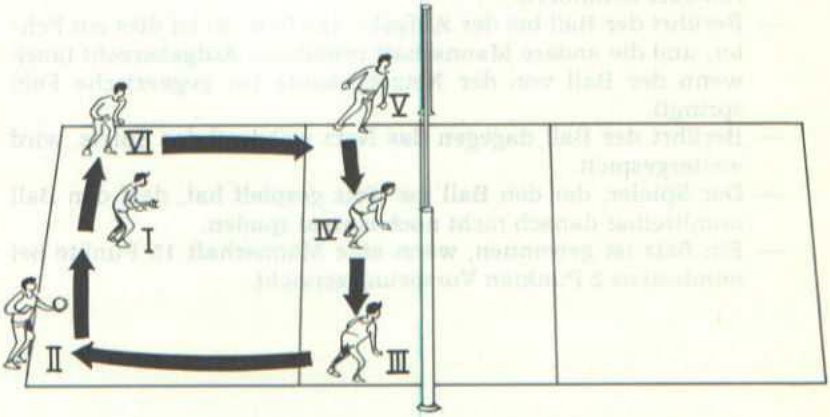
(3) **Spielbeginn und Spielverlauf**

— Das erste Aufgaberecht zu Beginn des Spiels wird ausgelost. Der Gewinner der Wahl kann die Spielfeldhälfte oder die erste Aufgabe wählen.

— Die Aufgabe muß innerhalb von 5 sec nach dem Pfiff des Schiedsrichters ausgeführt worden sein. Wird die Aufgabe vor dem Pfiff ausgeführt, ist sie ungültig und muß wiederholt werden.

— Macht die aufgebende Mannschaft einen Fehler, so erhält die andere Mannschaft das Aufgaberecht (ohne Punktgewinn, siehe Spielregeln).

Bild 357



— Mit dem Wechsel der Aufgabe ist der Vorgang des „Rotierens" verbunden. Das heißt, die Spieler der Mannschaft, die das Aufgaberecht erhält, wechseln im Uhrzeigersinn zum nächsten Platz weiter, so daß nun die II — der bisherige rechte Angriffsspieler — die Aufgabe schlägt (Bild 357).

— Dieser Spieler schlägt so lange auf, wie es seiner Mannschaft gelingt, Punkte zu machen.
— Nur die Mannschaft kann einen Punktgewinn erzielen, die das Aufgaberecht hat.

(4) **Spielregeln (Auswahl)**

— Jede Mannschaft kann bis zu sechs Spieler auswechseln.
— In jedem Satz kann pro Mannschaft sechsmal gewechselt werden. Ein ausgewechselter Stammspieler darf jedoch nur für den Auswechselspieler wiedereintreten, der ihn vorher ersetzt hat.
— Der Ball darf mit dem Körper oberhalb und einschließlich der Gürtellinie berührt werden.
— Verboten ist das Halten, Tragen, Heben, Schieben oder Führen des Balles.
— Kein Spieler darf den Ball zweimal unmittelbar hintereinander spielen (Ausnahme beim Block).
— Der erste Spieler darf den Ball als dritter noch einmal spielen.
— Das Netz darf von keinem Spieler berührt werden.
— Das Berühren des gegnerischen Feldes mit dem Fuß (den Füßen) stellt keinen Fehler dar, wenn dieser Fuß (diese Füße) in Berührung mit der Mittellinie bleibt (bleiben) oder sich im Augenblick der Berührung unmittelbar darüber befindet (befinden). Der Spieler darf jedoch dabei keinen Gegner berühren oder behindern.
— Berührt der Ball bei der Aufgabe das Netz, so ist dies ein Fehler, und die andere Mannschaft erhält das Aufgaberecht (auch wenn der Ball von der Netzoberkante ins gegnerische Feld springt).
— Berührt der Ball dagegen das Netz während des Spiels, wird weitergespielt.
— Der Spieler, der den Ball ins Netz gespielt hat, darf den Ball unmittelbar danach nicht noch einmal spielen.
— Ein Satz ist gewonnen, wenn eine Mannschaft 15 Punkte bei mindestens 2 Punkten Vorsprung erreicht.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

687. Marineball ist ein vorbereitendes Spiel für Volleyball (Nr 672).

(1) **Marineball mit Sonderregeln**

— Gespannte Leine in 2,50 m — 3,00 m Höhe.
— Ein leichter Spielball darf nur über Kopfhöhe beidhändig gefangen und geworfen werden. Fangstelle bedeutet Abwurfstelle.
— Mindestens einmal, höchstens aber zweimal im eigenen Feld abspielen.
— Der dritte Spieler schlägt den Ball mit offenen Händen über die Leine.

(2) **Taktisches Ziel**

— Rechtzeitig, schnell und richtig „hinter und unter den Ball" in Stellung laufen; Körperstellung immer frontal zum Ball.
— Hohes Zuspiel innerhalb der eigenen Mannschaft erleichtert das Fangen über Kopfhöhe und das Zusammenspiel.
— Bei gegnerischem Angriff (Aufgabe) weg von der Leine und auf Lücke stehen. Die Grundspieler dürfen nie genau hinter den Angriffsspielern stehen (Raumdeckung).

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

688. Um eine größtmögliche Zuspielgenauigkeit und -sicherheit zu erreichen, wendet der Volleyballspieler vornehmlich zwei Möglichkeiten an:

Bild 358

— das **Pritschen** (oberes Zuspiel), ein Zuspiel mit beiden offenen Händen über dem Kopf (Bild 358) und

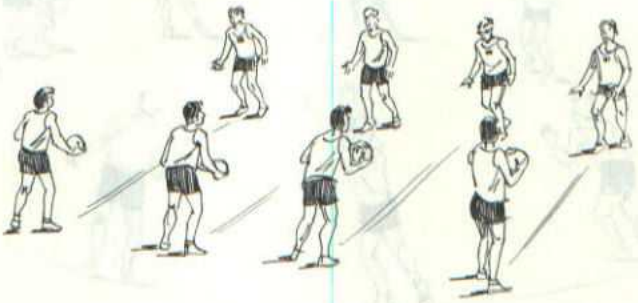
Bild 359

— das **Baggern**, ein Abwehrschlag mit zusammengelegten Händen und Unterarmen unterhalb der Hüfte (Bild 359).

689. Organisationsformen

(1) Linienaufstellung

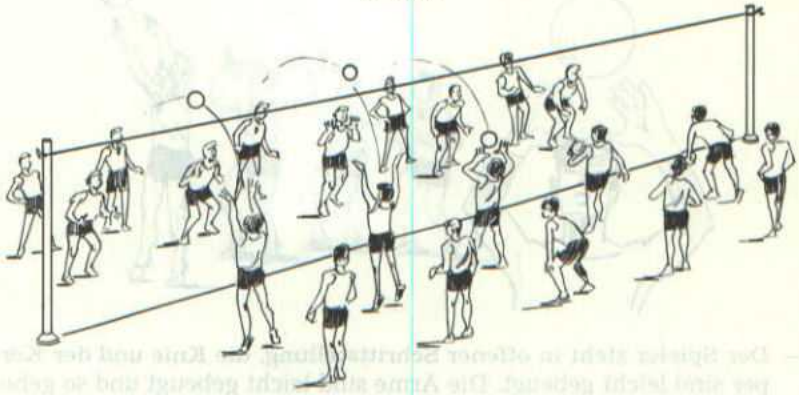
Bild 360



Zwei Gruppen stehen sich in Linie zu einem Glied gegenüber (Bild 360),

— Abstand: je nach Übung 3—6 m.
— Zwischen den Gruppen wird eine Leine in 2,50 m Höhe (Hochsprungständer) gespannt.

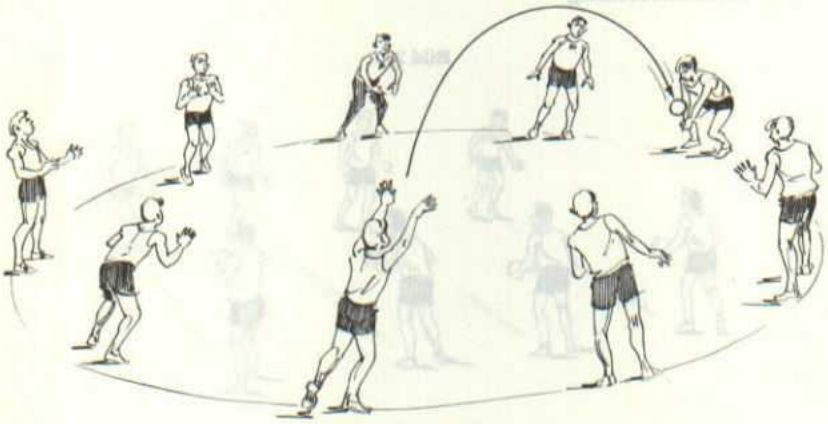
Bild 361



Bei einer größeren Anzahl von Spielern stehen sich die Gruppen in Linie zu zwei Gliedern gegenüber (Bild 361).
Zuerst üben die jeweils an der Leine stehenden Spieler, dann die hinter ihnen stehenden.

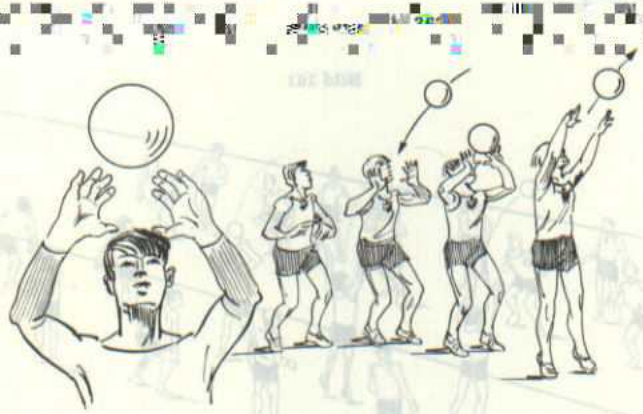
(2) **Kreisaufstellung**

Bild 362



Besonders geeignet für eine große Anzahl von Übenden bei wenig verfügbarem Gerät (Bild 362).

690. Pritschen



Spieler steht in offener Schrittstellung, die Knie und der Kör- sind leicht gebeugt. Die Arme sind leicht gebeugt und so geho- , daß sich die Hände über Stirnhöhe befinden.
n Schlag des Balls erfolgt nun aus dieser Körperhaltung heraus Bein- und Körperstreckung, und der Spieler stößt zur gleichen — mit einer räumlich und zeitlich kurzen Armstreckung — die tisch gespannten Finger gegen den Ball.

— Der
per
ben,
— Bei
die
Zeit
elas

— Die Hände sind beim Pritschen so weit zurückgebeugt, daß die Handrücken etwa zur Stirn zeigen. Durch federndes Abschnellen aus dem Handgelenk wird der Ball mit den vordersten Gliedern aller zehn Finger gespielt.
— Das Abschnellen von Fingern und Handgelenk soll immer so stark sein, daß sich die Finger nach dem Abspiel schließen.

(1) Übungen zum Erlernen des Pritschens

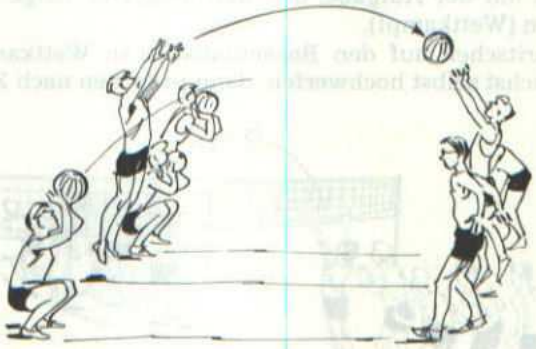


Bild 364

— Partnerweises beidhändiges hohes Zustoßen von Medizinbällen (Abstand ca. 5 m) aus der tiefen, offenen Schrittstellung mit gleichzeitigem Strecksprung. Der Partner fängt den Ball mit ausgestreckten Armen und geht anschließend federnd in die tiefe Schrittstellung (Bild 364). Der schwere Medizinball erfordert ein kräftiges Abdrücken in die Körperstreckung, die wichtigste Voraussetzung für das weitere Spiel.

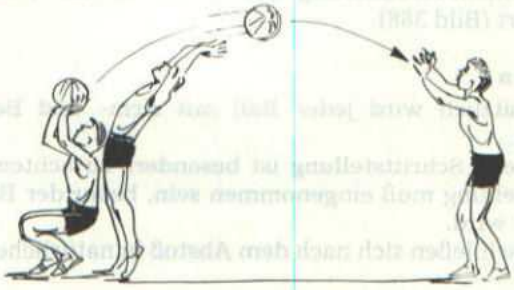


Bild 365

— Gleiche Übung. Der Medizinball wird jedoch rückwärts zum Partner gestoßen. Dabei zeigen die Handflächen nach oben, die Handrücken bleiben im eigenen Blickfeld (Bild 365).

— Jeder Spieler wirft sich den Ball (Volleyball oder ähnlichen Hohlball) selbst hoch und pritscht ihn anschließend mehrmals über den eigenen Kopf; dabei durch die Halle laufen.
— Ball von unten zum Partner werfen, Partner pritscht ihn über den Kopf hoch, fängt ihn dann und wirft ebenso wieder zurück.
— Gleiche Übung. Aber Partner pritscht hoch und pritscht wieder zurück.
— Partner pritscht den zugeworfenen Ball direkt zurück.
— Kreisaufstellung: Gegenseitiges Zupritschen quer durch den Kreis mit der Aufgabe, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten (Wettkampf).
— Zielpritschen auf den Basketballkorb in Wettkampfgruppen (zunächst selbst hochwerfen, dann pritschen nach Zuspiel).

Bild 366

— Zielpritschen über das Netz; auf beiden Seiten des Netzes (Leine) stehen sich zwei Gruppen in Reihen gegenüber. Nach hohem Zuspiel über das Netz schließt sich der Spieler an das Ende seiner Gruppe an. Hierbei wird das Pritschen mit schneller Positionsveränderung geübt, wie es das Volleyballspiel erfordert (Bild 366).

(2) **Zu beachten**

— Grundsätzlich wird jeder Ball mit Arm- und Beintätigkeit gespielt.
— Auf offene Schrittstellung ist besonders zu achten. Die Ausgangsstellung muß eingenommen sein, bevor der Ball zurückgespielt wird.
— Finger schließen sich nach dem Abstoß in natürlicher Entspannung.
— Bereits bei den Vorübungen ist darauf zu achten, daß das Zuspiel immer hoch erfolgt.
— Bei gemeinsamen Übungen auf Kommando können Fehler leichter festgestellt und korrigiert werden.

691. Baggern

Bild 367

Baggern „harter" Bälle

— Sehr tiefe Bälle können nur durch unteres Zuspiel (Baggern) gespielt werden.
— Hände und Unterarme sind so zusammenzulegen, daß der anfliegende Ball eine möglichst ebene Fläche trifft und genau abgespielt werden kann.
— Der Schlag führt aus der Tief-Hoch-Bewegung des ganzen Körpers mit gestreckten Armen nach vorn oben.
— Vor und nach dem Baggern befinden sich die Arme wieder in normaler Haltung.
— Auch zum Baggern ist ein vorheriges „In-Stellung-Gehen" erforderlich.
— Der Ball soll dabei etwa in Hüft- oder Kniehöhe — möglichst genau vor dem Körper — getroffen werden.
— Das Baggern ist jedoch wesentlich ungenauer als das Pritschen und sollte nicht zu einem bequemen und unbeweglichen Spiel führen.

(1) **Übungen zum Erlernen des Baggerns**

— Eine Reihe vor einer glatten Wand.
Ball gegen die Wand baggern — aufspringen lassen — baggern . . . usw. Nach dem Abspiel läuft der Übende an das Ende der Reihe.

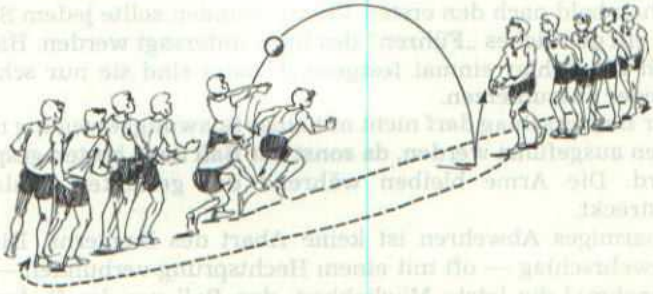


Bild 368

— Zwei Gruppen stehen sich in Reihe gegenüber; Abstand 3—5 m. Den Ball aufspringen lassen — dann senkrecht hochbaggern — anschließend Lauf an das Ende der anderen Reihe . . . usw. (Bild 368).

Bild 369

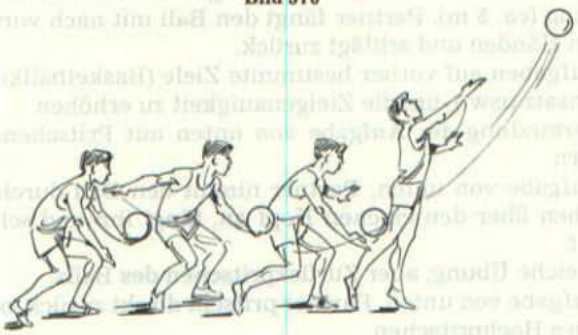
— Ein Spieler steht einer Reihe gegenüber: Flaches Zuwerfen unter dem Netz (Leine) hindurch — hohes Zurückbaggern über das Netz (Bild 369).
— Übungsverbindungen mit dem Pritschen sind sinnvoll, da dies dem Intervall des Spiels entspricht.

(2) **Zu beachten**

— Jede scharfe Aufgabe, die weit in das Feld geschlagen wird (z. B. Tennisaufgabe), sollte gebaggert werden, da ein Zurückpritschen dieser Bälle leicht zu Verletzungen an den Fingergelenken führen kann.
— Schon bald nach den ersten Übungsstunden sollte jedem Spieler ein deutliches „Führen" des Balls untersagt werden. Haben sich die Fehler einmal festgesetzt, dann sind sie nur schwer wieder auszumerzen.
— Der Baggerschlag darf nicht mit einer Schwungbewegung nach oben ausgeführt werden, da sonst der Ball nach hinten gespielt wird. Die Arme bleiben während des gesamten Schlages gestreckt.
— Einarmiges Abwehren ist keine Abart des Baggerns. Dieser Abwehrschlag — oft mit einem Hechtsprung verbunden — ist manchmal die letzte Möglichkeit, den Ball vor der Bodenberührung zu erreichen.

692. Aufgabe

Bild 370



Bei der Aufgabe sind folgende **Spielregeln** zu beachten:

— Sie muß aus dem Aufgaberaum ausgeführt werden. Der Ball muß dabei hochgeworfen oder die ihn haltende Hand muß weggezogen werden.
— Sobald der Ball die Schlaghand verlassen hat, darf der Spieler ins Spielfeld laufen.
— Läßt der Aufgebende den Ball ohne weitere Berührung zu Boden fallen, so darf er die Aufgabe ohne besonderen Anpfiff nur noch einmal innerhalb von 5 sec wiederholen.
— Die Aufgabe darf im Stand, Lauf oder Sprung mit offener Hand, der Faust oder dem Unterarm ausgeführt werden.
— Der annehmenden Mannschaft darf die Sicht zum Aufgeber nicht absichtlich verdeckt werden.

Aufgabe von unten

— Von den vielen Ausführungsmöglichkeiten (Tennis-Hackenaufgaben usw.) eignet sich für den Anfänger die sichere und genaue Aufgabe von unten am besten.
— Der Spieler steht leicht vorgebeugt in Schrittstellung, wobei der Fuß der Schlagarmseite hinten ist.
— Der Ball wird etwa hüfthoch neben dem vorderen Bein gehalten, dann leicht hochgeworfen (wenige Zentimeter genügen), oder er fällt durch Wegziehen der Hand etwas nach unten.
— Gleichzeitig schwingt der Schlagarm fast gestreckt nach vorn.
— Die Handfläche zeigt dabei nach oben, und der Handballen trifft von hinten unten den Ball.
— Die Verlagerung des Körpergewichts nach vorn verstärkt die Wucht des Schlages und ermöglicht ein schnelles Einnehmen der Position im Spielfeld.

(1) **Übungen zum Erlernen der Aufgabe von unten**

— Partnerweises Schlagen von Aufgaben über eine kurze Entfernung (ca. 5 m). Partner fängt den Ball mit nach vorn gestreckten Händen und schlägt zurück.
— Aufgaben auf vorher bestimmte Ziele (Basketballkorb, Kasteneinsatz usw.), um die Zielgenauigkeit zu erhöhen.
— Verbindung der Aufgabe von unten mit Pritschen bzw. Baggern.
— Aufgabe von unten, Partner nimmt den Ball durch Hochpritschen über den eigenen Kopf an, fängt ihn und schlägt selbst auf.
— Gleiche Übung, aber Zurückpritschen des Balls.
— Aufgabe von unten, Partner pritscht direkt zurück, ohne vorheriges Hochpritschen.
— Gleiche Übung, jedoch Baggern des Balls.
— Wettkampfmäßiges Üben in kleinen Gruppen (z. B. 2:2) über das Netz. Dabei immer auch auf die Verbindung und den Wechsel von Aufgabe und Annahme (Baggern, Pritschen) achten.
— Werden diese Übungen beherrscht, kann der Abstand auf 10 bis 12 m erweitert und den Spielregeln entsprechend aufgeschlagen werden.

(2) **Zu beachten**

— Zu Beginn der Ausbildung sollte mehr Wert auf die Zielgenauigkeit der Aufgabe gelegt werden als auf den Krafteinsatz.
— Daher empfiehlt es sich, in den ersten Spielen die Aufgabe von der Angriffslinie ausführen zu lassen.
— Das Schlagen mit der Faust ist erlaubt, aber zu ungenau, da die Schlagfläche nicht eben ist.
— Wird der Ball zu hoch geworfen, so ist die Gefahr groß, daß er unkontrolliert aufgeschlagen wird.
— Kommen die Aufgaben zu flach über das Netz, besteht die Gefahr, daß sie vom Gegner sofort scharf zurückgeschmettert werden.

693. Spiel mit Regelerleichterungen für Anfänger

Um in der ersten Spielstunde ein flüssiges Spielen nicht wegen mangelnder technischer Fähigkeiten scheitern zu lassen, können in Abänderung der internationalen Regeln folgende Ausnahmen zugelassen werden:

— Der Ball muß im Spielfeld aufgeschlagen werden.
— Er darf dreimal berührt werden; dabei werden technische Fehler (Führen) **nicht** geahndet.
— Das Netz darf berührt werden.
— Es wird nach kurzem Einspielen richtig gezählt. Dabei wird die Zählweise erklärt.
— Es wird nach Zeit gespielt, um zu gewährleisten, daß alle Soldaten zum Spielen kommen.

694. Verfahren in Angriff und Abwehr

In den meisten Sportspielen gilt die ballbesitzende Mannschaft sofort als Angreifer. Im Volleyball hat innerhalb einer Mannschaft gewöhnlich die erste Ballberührung Verteidigungscharakter, während die zweite und dritte zumeist Angriffshandlungen (Aufbau und Abschluß des Angriffes) sind.

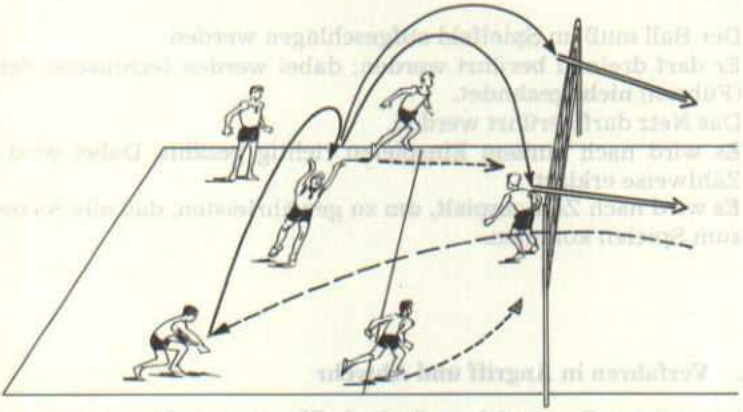
Danach gibt es im Volleyball zwei Kategorien von Spielertypen:

— **Aufbauspieler** (Stellspieler, Zuspieler)
Die Stellspieler versuchen, durch ein genaues Herausstellen des Balles am Netz in den verschiedensten Formen den Angriffsschlag vorzubereiten.
— **Angreifer**
Diese Spieler vollenden den Angriffsaufbau mit einem Angriffsschlag (Schmetterschlag, Lob).

Natürlich müssen beide Spielertypen neben ihren speziellen Fähigkeiten auch verteidigen, aufbauen und angreifen können.

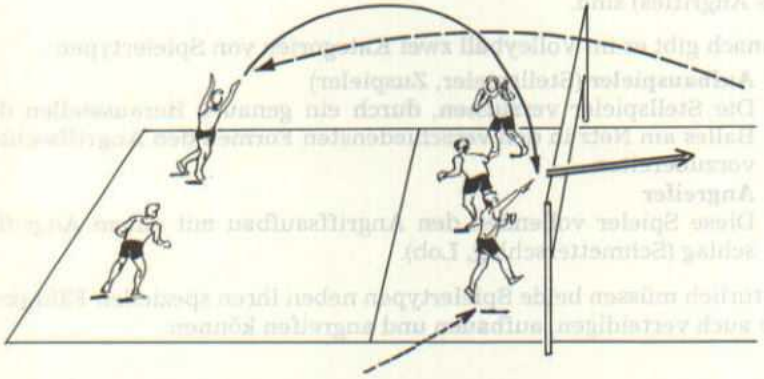
(1) Die wichtigsten **Angriffs-Grundkombinationen** sind:
- — Kombinationen über einen Vorderspieler
- — Kombinationen über das zweite Zuspiel aus dem Hinterfeld (Bild 371),

Bild 371



- — Kombinationen über den ersten Paß (Bild 372),
- — Kombinationen über den Läufer.

Bild 372



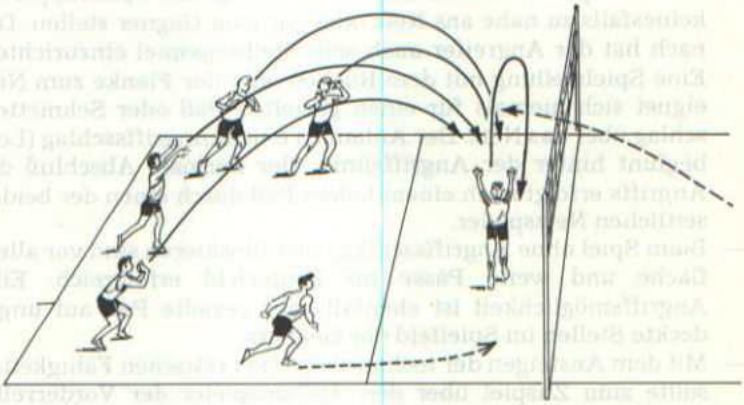
(2) Die **Verteidigungstaktik** des Anfängers umfaßt zwei grundsätzliche Aufstellungsformen mit den entsprechenden Varianten oder Abwandlungen:
- — Formation für die Abwehr der Aufgabe (Fünfer-Riegel),
- — Formation für die Abwehr von Angriffen aus Netznähe,
  - — Abwehrsystem ohne Block,
  - — Abwehrsystem mit vorgezogener Position VI,
  - — Abwehrsystem mit zurückgezogener Position VI.

695. Mittel des Angriffs

(1) **Kombination über einen Vorderspieler (Bild 373)**

In der Regel wird bei Anfängern die Position III als Zuspielstation für das ganze Spiel festgelegt. Das heißt, jeder Spieler, der auf diese Position kommt, wird damit grundsätzlich zum Stellspieler (Zuspieler). Bei dieser Kombination vesucht der Annehmende (erste Ballberührung), den ersten Paß zu Position III zu bringen. Der Stellspieler auf Position III stellt den Ball zum linken oder rechten Netzspieler (zweite Ballberührung) heraus, der mit einem Angriffsschlag (dritte Ballberührung) abschließt.

Bild 373



Dieser Spielzug sollte bereits von Anfängermannschaften angestrebt werden, auch wenn der Angriffsschlag im Spiel noch nicht beherrscht wird.

Gelingt es im ersten Abspiel nicht, den mittleren Netzspieler anzuspielen, so sollte das zweite Zuspiel so erfolgen, daß der abschließende Paß zum Gegner plaziert werden kann.

(2) **Zu beachten**

— Nicht sofort zum Gegner zurückspielen! Das direkte Rückspiel bringt einer Mannschaft nur selten Vorteile. Außerdem führt der Weg zu einem taktisch höheren Angriffsspiel nur über das Ausnutzen des zweimaligen Zuspiels.

— Der den Ball annehmende Spieler ist immer zu beobachten, um bei etwaigen Fehlern (wenn z. B. der Ball über die Finger nach hinten rutscht) rechtzeitig reagieren zu können.

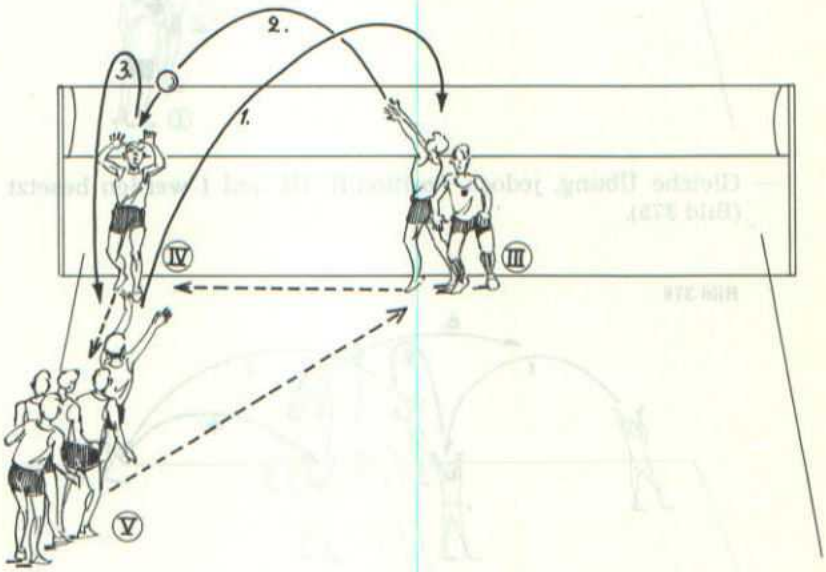
— Ebenso sollte jeder Spieler jederzeit den Ball beobachten, um nicht durch ein unerwartetes Anspiel überrascht zu werden.

— Der erste Paß zum Stellspieler muß hoch und genau sein. Außerdem soll dieser Paß nicht zu nahe ans Netz gespielt werden.
— Bei Anfängern ist in der Regel der aus der linken Spielfeldhälfte vorgespielte Ball über Position III zu Position IV, der aus der rechten Spielfeldhälfte kommende Ball über Position III zu Position II zu stellen.
— Der Annehmende (erste Ballberührung) soll, um die Aufgabe des Stellspielers zu erleichtern, das Abspiel im spitzen Winkel und nicht rechtwinklig zur Mittellinie bevorzugen.
Durch ein frühzeitiges In-Stellunglaufen des Stellspielers auf Position III kann das taktisch richtige Zuspiel gefördert werden.
— Der Stellspieler soll den Ball vor den Angreifer spielen, jedoch keinesfalls zu nahe ans Netz oder gar zum Gegner stellen. Danach hat der Angreifer auch sein Stellungsspiel einzurichten. Eine Spielstellung mit dem Rücken oder der Flanke zum Netz eignet sich niemals für einen gezielten Paß oder Schmetterschlag über das Netz. Der Anlauf zu einem Angriffsschlag (Lob) beginnt hinter der Angriffslinie. Der normale Abschluß des Angriffs erfolgt nach einem hohen Paß durch einen der beiden seitlichen Netzspieler.
— Beim Spiel ohne Angriffsschläge und Blockieren sind vor allem flache und weite Pässe ins Hinterfeld erfolgreich. Eine Angriffsmöglichkeit ist ebenfalls der gezielte Paß auf ungedeckte Stellen im Spielfeld des Gegners.
— Mit dem Ansteigen der technischen und taktischen Fähigkeiten sollte zum Zuspiel über den Aufbauspieler der Vorderreihe übergegangen werden, jedoch unabhängig von dessen Position. Die Positionen III und II sind die günstigsten Zuspielstationen. Von Position IV sollte im allgemeinen nur dann zugespielt werden, wenn auf Position III und II linkshändige Angreifer einsatzbereit sind. Steht der Zuspieler (Stellspieler) also gerade auf Position IV, so soll entweder ein Positionswechsel erfolgen, wenn der Ball im Spiel ist, oder ein anderer Spieler übernimmt das Herausstellen.
— Durch das „Rotieren" beim Aufgabenwechsel füllt jeder Spieler im Laufe eines Spiels sämtliche Positionen aus.
Er muß deshalb über den jeweiligen Aufgabenbereich seiner Mitspieler informiert sein, um seine Aufgaben an jedem Platz erfüllen zu können. Dies gilt auch für Angriffs- und Verteidigungsaufgaben.

(3) **Übungen zum Erlernen von Kombinationen über einen Vorderspieler auf Position III**

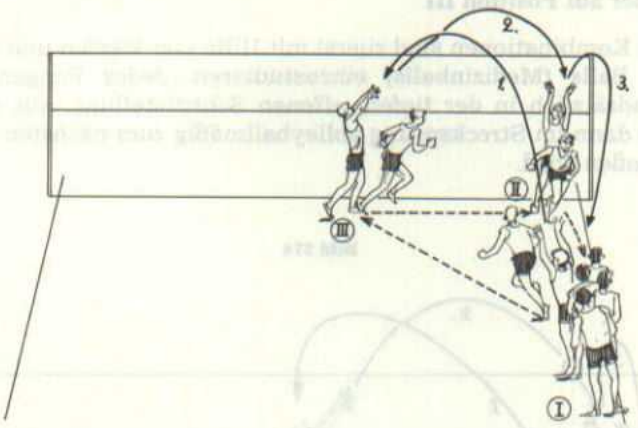
Alle Kombinationen sind zuerst mit Hilfe von Werfen und Fangen des Balls (Medizinballs) einzustudieren. Jedes Fangen endet grundsätzlich in der tiefen, offenen Schrittstellung, aus der der Ball dann im Strecksprung volleyballmäßig zum nächsten Spieler gestoßen wird.

Bild 374



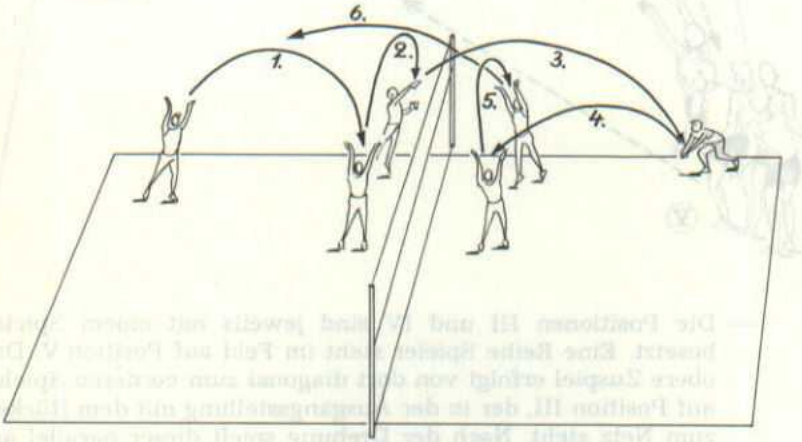
— Die Positionen III und IV sind jeweils mit einem Spieler besetzt. Eine Reihe Spieler steht im Feld auf Position V. Das obere Zuspiel erfolgt von dort diagonal zum vorderen Spieler auf Position III, der in der Ausgangsstellung mit dem Rücken zum Netz steht. Nach der Drehung spielt dieser parallel am Netz entlang zum Außenspieler auf Position IV, dieser wiederum zurück zum Spieler auf Position V. Dem gespielten Ball wird jeweils nachgelaufen (Bild 374).

Bild 375



— Gleiche Übung, jedoch Position II, III und I werden besetzt (Bild 375).

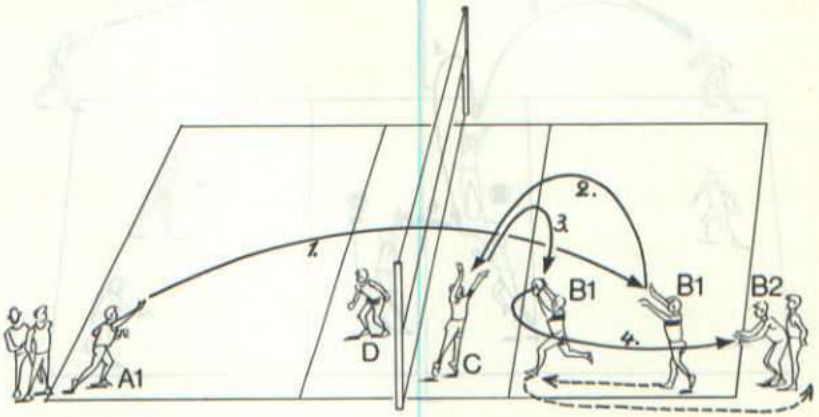
Bild 376



— Zwei Dreier-Gruppen stehen sich gegenüber. Der Ball wird von Position V zu Position III gespielt, von III weiter zu IV (= Herausstellen). Spieler IV spielt den Ball ins gegnerische Feld zu Position I. Von hier aus wird der Ball über Position III zu Position II (= Herausstellen) gespielt und von II zurück ins gegnerische Feld zu Position V (Bild 376).
Dieser Ballwechsel wird mehrmals hintereinander geübt.

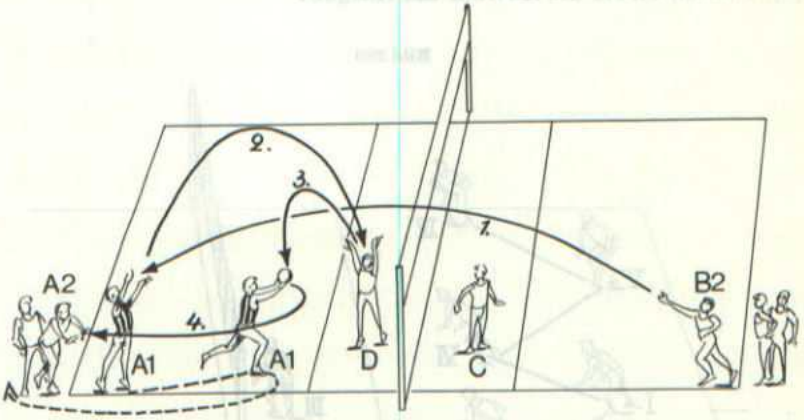
— Zwei Spielerpaare stehen sich in der Längshälfte eines Feldes gegenüber.

Bild 377



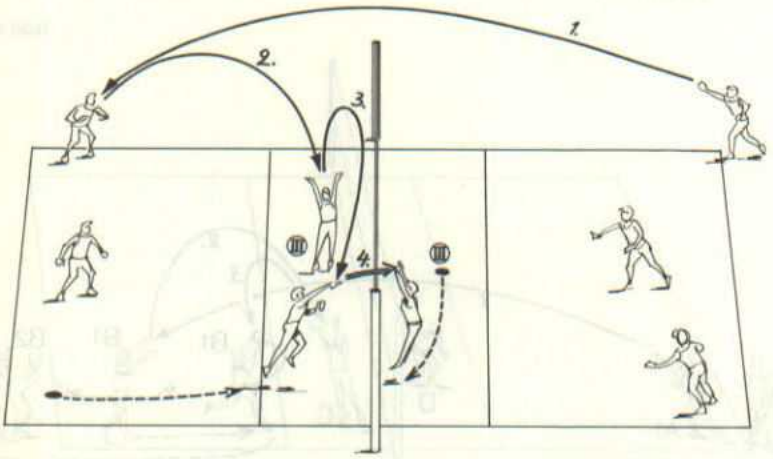
1. Phase (Bild 377)
A 1 schlägt mit Aufgabe von unten aus dem Hinterfeld zu B 1 ins Hinterfeld des Gegners. B 1 pritscht zu C im Angriffsraum. C pritscht zum nach vorne gelaufenen B 1 zurück. B 1 fängt den Ball und wirft ihn zu B 2 auf Position V. B 1 stellt sich in die Reihe.

Bild 378



2. Phase (Bild 378)
B 2 schlägt zu A 1, A 1 zu D. D spielt zurück zu A 1 . . . usw.

Bild 379

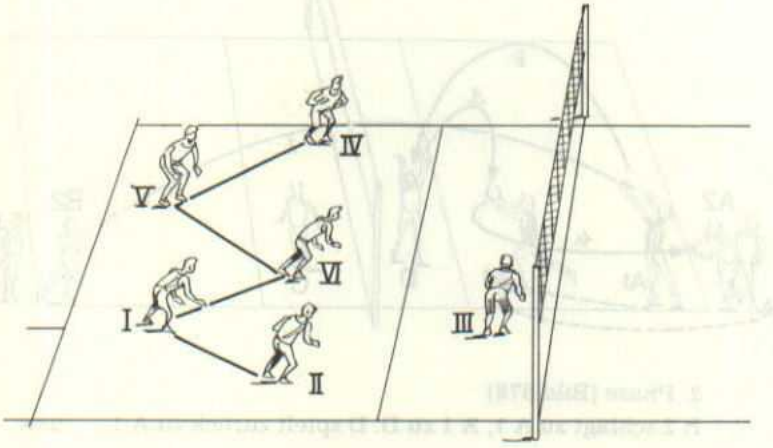


— Volleyballspiel Vier gegen Vier mit drei Spielern im Hinterfeld und einem Stellspieler auf Position III am Netz, der zugleich der einzige Blockspieler ist (Bild 379). Lobs in den freien Raum sind nicht erlaubt.

696. Mittel der Abwehr

(1) Formation für die Abwehr der Aufgabe

Bild 380



Der „Fünferriegel" („W"-Staffelung)
Zur Abwehr der gegnerischen Aufgabe soll die Aufstellung der Mannschaft zwei Anforderungen erfüllen:

— Die Raumdeckung muß möglichst lückenlos die verschiedensten Arten von Aufgaben erfassen.
— Ein einfacher Übergang zum eigenen Angriff muß gewährleistet sein.

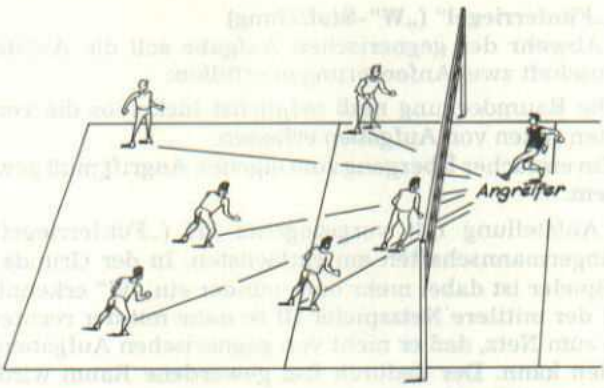
Die Aufstellung mit vorgezogener III („Fünferriegel") ist für Anfängermannschaften am einfachsten. In der Grundaufstellung der Spieler ist dabei mehr oder minder ein „W" erkennbar. Dabei steht der mittlere Netzspieler III so nahe mit der rechten Körperseite zum Netz, daß er nicht von gegnerischen Aufgaben getroffen werden kann. Der dadurch frei gewordene Raum wird von dem Spieler auf Position VI abgedeckt, indem er weiter nach vorne rückt. Die beiden anderen Grundspieler haben das gesamte Hinterfeld zu übernehmen. Die drei Spieler auf den vorderen Punkten des „W" (II, VI, IV) stehen mindestens 1 m hinter der Angriffslinie in einer leicht schräg verlaufenden Linie. Der linke Vorderspieler auf Position IV steht mit einem Seitschritt, der rechte Vorderspieler auf Position II mit zwei Seitschritten von der Seitenlinie entfernt. Die Spieler auf Position V und I stehen „auf Lücke" (Bild 380).

Die besonderen Vorteile des „W"-Riegels sind die klar abgegrenzten Aufgaben jedes Spielers. Die fünf annehmenden Spieler versuchen mit dem ersten Paß, den Stellspieler auf Position III zu erreichen, und dieser wird den Ball einem der beiden anderen Netzspieler herausstellen. Die Funktionen der Angreifer sind ausschließlich auf den Paß zum Gegner bzw. den Schmetterschlag beschränkt.

(2) **Formation für die Abwehr von Angriffen aus Netznähe**
Abwehrsystem ohne Block

In Anfängermannschaften wird zunächst meist ohne Block gespielt. Das Abwehrsystem ähnelt der Aufstellung bei gegnerischer Aufgabe. Der „Fünferriegel" entspricht hier der **Abwehrformation 0 : 2 : 3**. Bei diesem System wird kein Block gestellt (0). Zwei Netzspieler decken das Vorderfeld ab, wobei der dritte Netzspieler nahe an der Mittellinie bleibt und nur im Notfall eine Abwehrfunktion hat (2). Die drei Grundspieler haben das Hinter- und Mittelfeld abzudecken (3).

Bild 381



Die Abwehrspieler orientieren sich nach dem Angreifer beim Gegner und schwenken in seine Richtung (Bild 381).

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

Im fortgeschrittenen Übungsstadium sind der **Angriffsschlag** und das **Blockieren** die Kernstücke des gesamten Spiels.

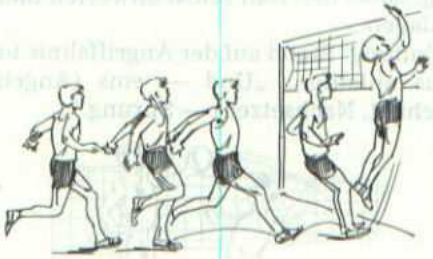
Bild 382

697. Angriffsschlag (frontaler Schmetterschlag; Bild 382).

Der Angriffsschlag nimmt einen zentralen Platz in der Technik des Volleyballs ein und hat im Vergleich zu anderen Sportspielen die Bedeutung eines Torschusses im Fußball bzw. Sprungwurfs im Handball.

— Der **Anlauf** umfaßt allgemein nicht mehr als zwei Schritte, gelegentlich mit einem Auftakt (Wechselschritt) verbunden, bei wiederholten Angriffen oftmals auf einen Schritt beschränkt.
Die zurückgelegte Entfernung beträgt dabei zwischen 2 und 4 m (hohe Anlaufgeschwindigkeit und Verlagerung des Körperschwerpunkts nach unten). Anlaufwinkel zum Netz ca. 45°—60°.

Bild 383



Schrittfolge bei rechtshändigem Angreifer (Bild 383):

— Links (bringt den Spieler zum Ball),
— Rechts (Stemmschritt ist schnell, tief und sehr weit),
— Links (der linke Fuß wird schulterbreit neben den rechten Fuß aufgesetzt).

Bereits während des ersten Schritts werden beide Arme gestreckt so weit wie möglich nach hinten-oben gerissen. Sie schwingen während des zweiten Schritts — wiederum gestreckt — in vertikaler Ebene am Körper vorbei in die Schrägvorhalte.

— Der **Absprung** erfolgt beidfüßig, wobei mit den Fersen betont aufgesetzt wird.
Nach längerem und schnellerem Anlauf werden die Füße meist gleichzeitig hüftbreit und parallel, bei weniger schnellem Anlauf nacheinander (rechts-links) aufgesetzt.
— Die **Schlagphase** wird unmittelbar nach dem Absprung vorbereitet. Der in Schrägvorhalte befindliche Schlagarm wird ohne Pause weiter vor-hoch geführt, wobei der Ellbogen oberhalb der Schulterachse verhält. Der Rumpf befindet sich in einer Bogenspannung. Der zunächst gebeugte Schlagarm (rechte Hand in der Nähe des Ohrs) klappt mit vorauseilendem Ellbogen hoch und streckt sich. Dann schmettert die offene und im Handgelenk lockere Hand von hinten über den Ball. Der Schlagarm steht in diesem Augenblick vor-hoch.
— Die **Landung** ist elastisch und beidfüßig.

(1) **Übungen zum Erlernen des frontalen Schmetterschlags**

— Partner stehen 6 m voneinander entfernt:
Im Stand den Ball anwerfen und zum Partner schlagen (Handgelenksarbeit).
— Gleiche Übung, jedoch als Aufsetzer zum Partner schlagen.

— Schmettern am niedrigen Netz aus dem Stand mit beidfüßigem Absprung, dabei den Ball selbst anwerfen und in den Angriffsraum schlagen.
— Anlaufschulung: Stand auf der Angriffslinie und mit folgendem Rhythmus anlaufen: „Und — eins (Angehschritt) — lang (Stemmschritt, Nachsetzen) — Sprung."

Bild 384

— Anlauf und Schmettern des „ruhenden" Balls.
Ein erhöht stehender Spieler hält den Ball auf der flachen Hand in der richtigen Entfernung über und vor dem Netz. Beim Schlag hinter dem Ball bleiben und diesen nicht unterlaufen (Bild 384).
— Gleiche Übung, jedoch den Ball 2—3 m über Netzoberkante mit beidhändigem Schockwurf von unten zuwerfen.

Bild 385

— Schmettern mit Stellspieler (Bild 385).

(2) **Zu beachten**
— Nicht zu nahe am Netz abspringen!
— Nicht vorwärts, sondern in die Höhe springen.
— Ball nicht unterlaufen, das heißt, nicht über oder sogar hinter der Körperlängsachse treffen.
— Beim Schlag ist die Hand geöffnet und das Handgelenk locker.

698. Blockieren

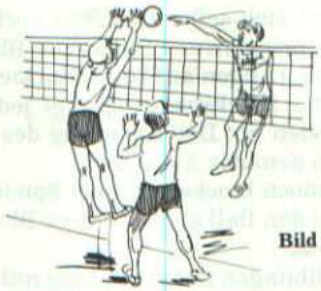


Bild 386

Das Blockieren stellt das Kernstück der gesamten Verteidigung dar. Da jedoch im Anfängerspiel die Schmetterschläge noch recht selten vorkommen, ist das Blockieren in der Grundausbildung nur nebenbei zu üben. Im Spiel ist dann ein Block zu stellen, wenn dem gegnerischen Stellspieler eine sehr günstige Vorlage — hoch und nahe am Netz — gelingt und ein besonders guter Angreifer des Gegners zum Schmettern anläuft.

— Die Ausgangsstellung des Blockspielers ist nahe am Netz (ca. 1 m entfernt).
— Der Anlauf zum Block ist beinahe parallel zur Mittellinie und frontal zum Netz. Der Stemmschritt führt hier mehr zur Seite.
— Der Zeitpunkt des Absprungs zum Block ist sichtbar nach dem des Angreifers.
— Der Körper knickt in der Hüfte ab. Die Finger strecken und spreizen. Die Arme sind schräg aufwärts gestreckt.

Übungen zum Erlernen des Blockierens

— Sechs Spieler auf einer Netzseite stehen in gleichen Abständen verteilt auf einer Langbank. Jeder hält mit beiden Händen einen Ball über das reichhohe Netz.

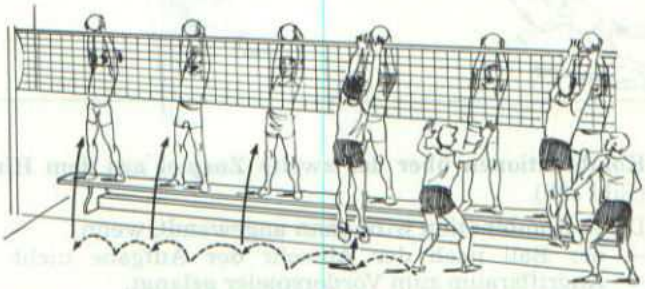


Bild 387

Die Blockspieler auf der anderen Seite bilden nacheinander vor jedem Ball einen Block. Die Hände sollen den Ball abschirmen und nicht berühren. Nach jedem Blocksprung erfolgt ein Schritt zurück. Von hier aus führt ein seitlicher Stemmschritt zum Blocksprung vor den nächsten Ball (Bild 387).

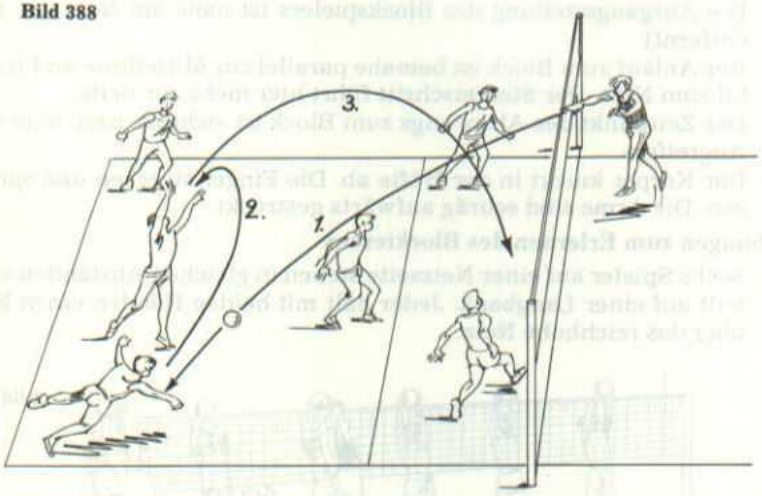
— Ein Angreifer wirft sich selbst den Ball hoch und schmettert aus dem Stand mit Absprung in den Block. Der Blockspieler steht dabei auf einer Langbank. (Augen auf beim Blockieren!)
— Gleiche Übung. Der Blockspieler springt jedoch ebenfalls frontal zum Netz vom Boden ab. Der Absprung des Blockspielers erfolgt dabei zeitlich nach dem des Angreifers.
— Gleiche Übung, jedoch blockieren zwei Spieler. Der äußere Blockspieler deckt dabei den Ball ab, der innere Blockspieler schirmt den Raum nach innen ab.
— Weitere Komplexübungen in Verbindung mit Herausstellen.

699. Taktische Grundüberlegungen

(1) **Mittel des Angriffs**

— **Kombinationen über einen Vorderspieler** (Nr 695 Absatz 1).

Bild 388

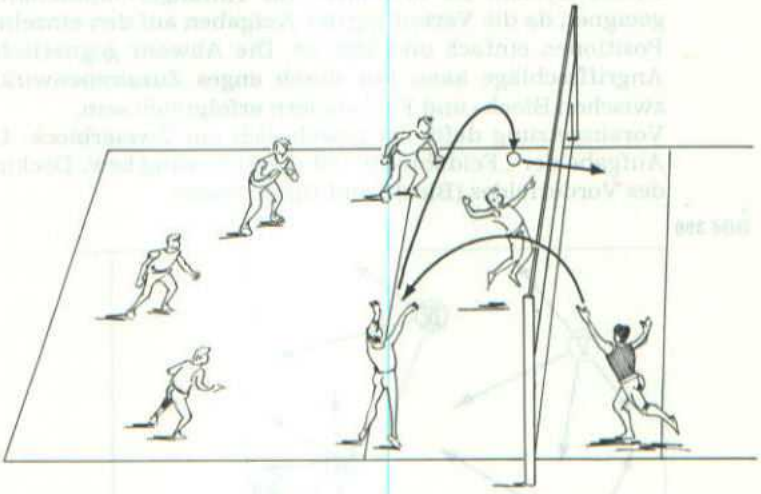


— **Kombinationen über das zweite Zuspiel aus dem Hinterfeld** (Bild 388).

Diese Kombination wird dann angewandt, wenn
— der Ball nach der Abwehr der Aufgabe nicht in den Angriffsraum zum Vorderspieler gelangt,
— der eigene Block den gegnerischen Angriff nicht voll abgewehrt, sondern den Ball ins eigene Hinterfeld gelenkt hat,
— der eigene Feldspieler nach gegnerischem Angriff den Ball nur gerettet hat, ohne ihn zielgerichtet ins Vorderfeld zu spielen.

Dieser zweite Paß aus dem Hinterfeld ist meistens ein Diagonalpaß mit dem oberen Zuspiel zu den Angriffsspielern von Position IV oder II. Der Angriffsaufbau aus der Tiefe des Feldes kommt in Anfängermannschaften häufig vor. Deshalb muß diese Kombination ebenso oft trainiert werden (Übungen wie bei der Kombination über einen Vorderspieler).

Bild 389



— **Kombinationen über den ersten Paß** (Bild 389)
Ziel dieser Kombination ist die Beschleunigung des Spieltempos bzw. die Erhöhung des Überraschungsmoments (Ausschaltung des Blocks).
Der Aufbauspieler versucht, aus der ersten Ballberührung innerhalb der Mannschaft sofort den Ball für einen Angriffsschlag herauszustellen. Kombinationen dieser Art sind nur dann anwendbar, wenn der Ball einfach vom Gegner über das Netz gespielt wird und in der ersten Berührung mit dem oberen Zuspiel (Pritschen) angenommen werden kann.
Die Einleitung des ersten Passes in hinreichender Höhe und Genauigkeit erfolgt aus dem gesamten Bereich des Vorder- und Mittelfeldes, seltener aus dem Hinterfeld.

— **Kombinationen über den Läufer**
Der Einsatz eines Aufbauspielers (Stellspieler), der aus dem Hinterfeld nach vorne läuft (Läufer), um das Herausstellen des Balles zu übernehmen, wird nur in Spitzenmannschaften praktiziert.

(2) **Mittel der Abwehr**

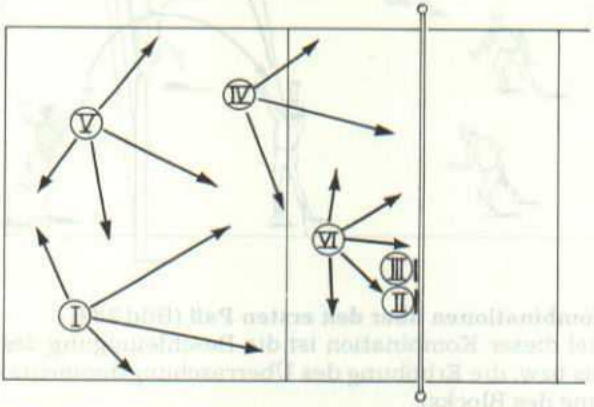
— Formation für die Abwehr der Aufgabe (Fünfer-Riegel; Nr 696 Absatz 1).

— Formation für die Abwehr von Angriffen aus Netznähe

— **Abwehrsystem ohne Block** (Nr 696 Absatz 2)

— **Abwehrsystem mit vorgezogener Position VI**
Dieses System ist besonders für Anfängermannschaften geeignet, da die Verteilung der Aufgaben auf den einzelnen Positionen einfach und klar ist. Die Abwehr gegnerischer Angriffsschläge kann nur durch enges Zusammenwirken zwischen Block- und Feldspielern erfolgreich sein.
Voraussetzung dafür ist gewöhnlich ein Zweierblock. Die Aufgabe der „Feldabwehr" ist die Sicherung bzw. Deckung des Vorderfeldes (Block) und Hinterfeldes.

Bild 390



Bei dem Abwehrsystem „VI vorn" (Bild 390) ist die Aufstellung 2 : 1 : 3, das heißt:

— zwei Spieler blockieren (2),
— ein Spieler (VI) übernimmt die Blockdeckung (1),
— drei Spieler decken Mittelfeld und Hinterfeld ab (3).

Der Spieler von Position VI steht im Blockschatten und orientiert sich auf die Annahme getäuschter sowie vom Block abprallender Bälle. Außerdem nimmt er an der Nahsicherung des eigenen Angreifers teil.

— **Abwehrsystem mit zurückgezogener VI**
Diese Formation „VI hinten" ist gegenüber dem System „VI vorn" eine methodische Steigerung und wird von guten Mannschaften erfolgreich benutzt. Schnelle und taktisch erfahrene Verteidigungsspieler sind hier Voraussetzung.

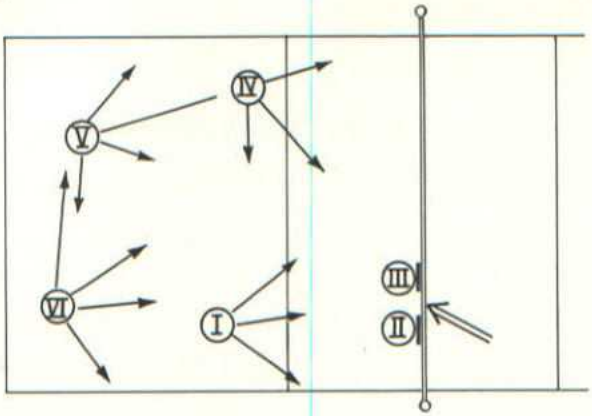


Bild 391

Der hinter dem Block befindliche Verteidiger ist für die Abwehr sowohl von Angriffsschlägen in seinem Teil des Hinterfeldes als auch von Täuschungen (Lob) hinter dem Block verantwortlich. Läuft ein äußerer Hinterspieler in Erwartung einer Täuschung zu früh hinter den Block, so übernimmt der Spieler auf Position VI zusätzlich die Absicherung des frei gewordenen Raumes im Hinterfeld (Bild 391).

Der Spieler auf Position VI bildet generell den hintersten Punkt der Abwehrreihe und ist verantwortlich für Bälle, die über den Block geschlagen und in die Tiefe des Feldes gespielt werden.

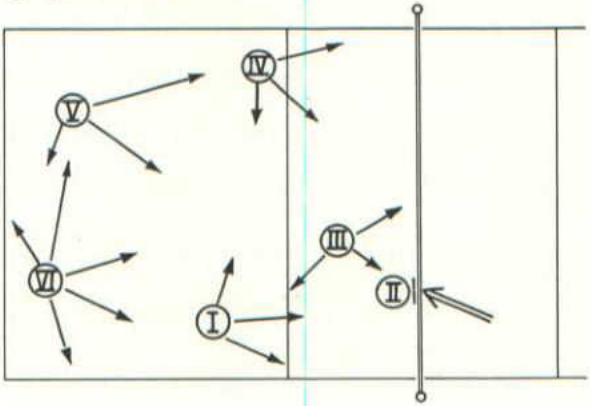


Bild 392

Wird nur ein Ein-Mann-Block gestellt, übernimmt der frei gewordene Netzspieler zusätzlich die Blockdeckung (Bild 392). Beim gegnerischen Angriff von der Position III und eigenem Zweierblock übernimmt ebenfalls der nicht beim Block beteiligte Netzspieler die Blockdeckung.

I. Fußball

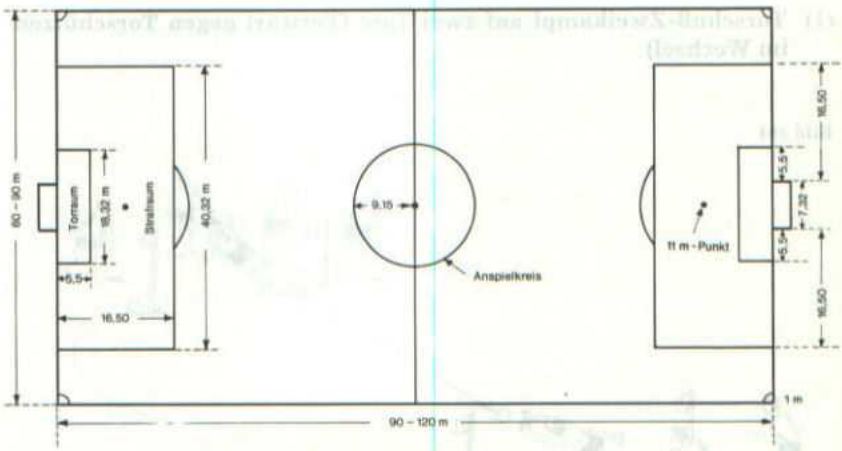
701. Allgemeines

(1) Die Ausbildung im Fußball beginnt mit Spielformen, in denen sowohl **technische Fertigkeiten** als auch **taktische Grundzüge** vermittelt werden. Gerade für Anfänger ist es wichtig, daß Technik nicht isoliert, sondern stets im Rahmen konkreter Spielsituationen geschult wird.

(2) Auf eine ausführliche Beschreibung der Spielregeln wird verzichtet (Nr 802).

702. Spielfeld

Bild 393



Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

703. Zur Vorbereitung auf das eigentliche Fußballspiel dienen die **Kleinspielformen Fußball** (Nr 675—678)

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

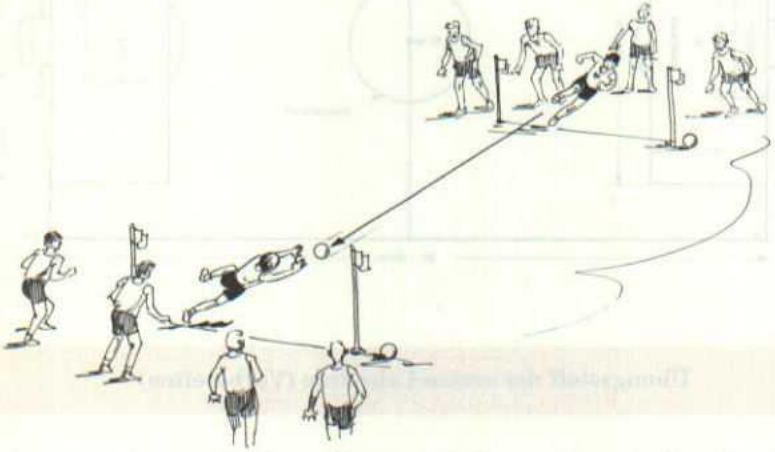
Spielformen und **technische Übungen** sind stets **kombiniert** anzuwenden!

a Spielformen

704. Torschußspiele

(1) **Torschuß-Zweikampf auf zwei Tore (Torwart gegen Torschützen im Wechsel)**

Bild 394



Spielfeld

Zwei Fähnchentore je 5 m im Abstand von 15—20 m.

Gerät
Ein Fußball, vier Fähnchen.

Mannschaft
Einer gegen Einen. Jeder Spieler steht vor seinem Fähnchentor. Bei größeren Übungsgruppen stehen die übrigen Mitspieler in Reihe hinter den Fähnchentoren. Nach dem Torschuß läuft der Torschütze an das Ende seiner Reihe.

Spielgedanke und Spielverlauf
Von der Torlinie aus versucht jeder, beim Gegner ein Tor zu erzielen und sein eigenes Tor zu schützen.

Abwandlungen
Der Torschuß darf nur mit einer bestimmten Stoßart durchgeführt werden, z. B. Spannstoß (vom Boden, aus der Hand, Dropkick) oder mit Kopfball bei verkürztem Abstand (Ball selbst hochwerfen, oder Gegner wirft zu).

Zu beachten
— Damit das Torschußspiel flüssig abläuft, soll neben jedes Tor ein Ersatzball gelegt werden.
— Bei größeren Teilnehmerzahlen dienen die weiteren Mitspieler hinter den Toren als Ballfänger.

(2) **Torschuß — Zweikampf in „Zweiermannschaften" auf zwei Tore**

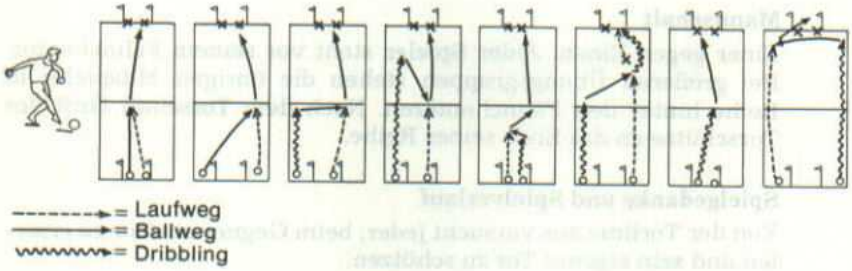
Spielfeld
Zwei Fähnchentore je 7 m im Abstand von 30 m. Das Spielfeld ist durch eine Schußlinie in zwei Hälften geteilt.

Gerät
Ein Fußball, vier Fähnchen.

Mannschaften
Zwei gegen zwei. Zwei Mannschaften mit je zwei Spielern. Bei mehreren Teilnehmern stehen die übrigen Paare hinter den Fähnchentoren in Doppelreihe. Nach erfolgtem Torschuß stellt sich das Paar hinten an.

Bild 395

Spannstoß



Spielgedanke und Spielverlauf

Erzielen von Toren aus dem Zuspiel des Partners. Der Torschuß muß vor der Schußlinie erfolgen.

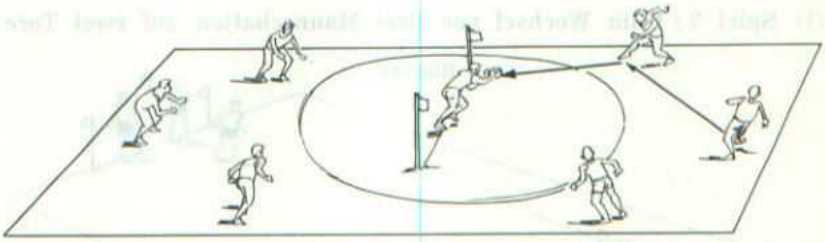
Abwandlungen

Der Torschuß darf nur auf eine bestimmte Paßart erfolgen (Bild 395):

— aus dem Steilpaß (von der Grundlinie des eigenen Tores wird der Ball steil in Richtung gegnerisches Feld gepaßt und vom Mitspieler vor der Schußlinie erwartet),
— aus dem Diagonalpaß,
— aus dem Querpaß, dem ein Dribbling vorausgegangen ist,
— aus dem Rückpaß, dem ein Dribbling des Zuspielers auf das gegnerische Tor vorausgegangen ist,
— aus dem Doppelpaß,
— aus dem Steilpaß (Diagonalpaß, Querpaß, Rückpaß) jedoch Torschuß erst, wenn ein herauslaufender Torwart umspielt worden ist.

(3) Torschüsse auf ein Tor von beiden Seiten

Bild 396



Spielfeld

In der Mitte des Spielfeldes ein 7-m-Tor, das nach hinten und vorne offen ist. Um das Tor ist ein Schußkreis mit Radius von 12—15 m zu ziehen.

Gerät

Ein Fußball, zwei Fähnchen.

Mannschaften

Ein neutraler Torwart; zwei Mannschaften mit je drei bis vier Spielern. Jede Mannschaft besetzt eine Seite des Tors.

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft versucht aus dem Zuspiel möglichst viele Tore zu erzielen. Nach jedem Torschuß wechselt der Ball zur anderen Mannschaft.

Abwandlungen

Ein bestimmter Torschuß wird verlangt, z. B.

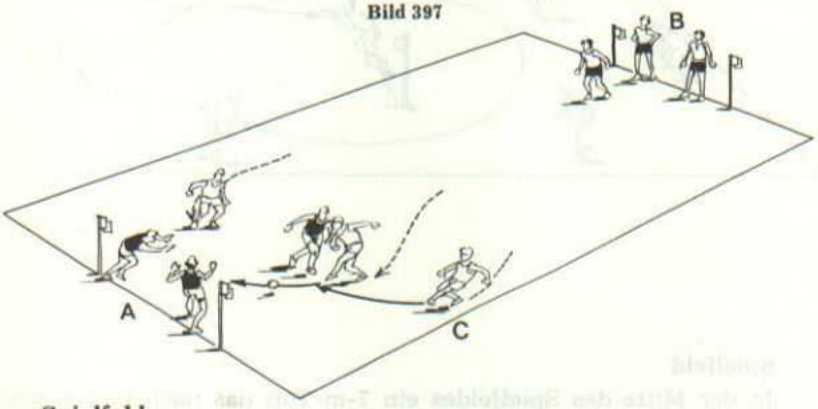
— Schießen des ruhenden Balls,
— Ball aus der Hand schießen (Dropkick),
— Schuß nach Ballführen.

705. Kampfspiele auf ein Tor

— Alle Kampfspiele werden ohne Abseitsregel und ohne Eckstoß durchgeführt.
— Die „ballführende" Mannschaft spielt zunächst mit überzähligen Angreifern, um zu heftige Zweikämpfe zu vermeiden. Mit steigendem Spielvermögen sind Angriffs- und Abwehrspieler in gleicher Zahl einzusetzen.

(1) Spiel 3 : 1 im Wechsel von drei Mannschaften auf zwei Tore

Bild 397



Spielfeld

40 × 20 m, zwei Tore 7 m ohne Schußlinie.

Gerät

Ein Fußball, vier Fähnchen als Tormarkierungen.

Mannschaften

Drei Mannschaften mit je drei Spielern.

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft versucht, gegen einen Abwehrspieler und zwei Torleute mit freien Kombinationen zu einem Torerfolg zu kommen.

Mannschaft A und B organisieren die Abwehr vor beiden Toren: Zwei Spieler hüten das Tor, einer stört vor dem Tor die angreifende Mannschaft C.

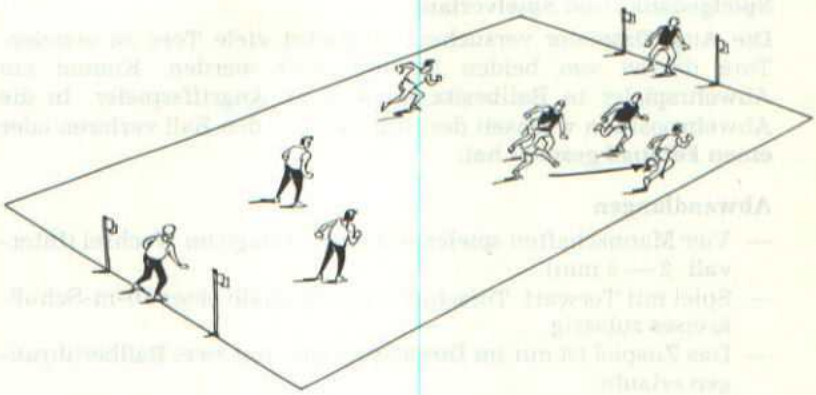
Mannschaft C spielt zuerst gegen das Tor von Mannschaft A. Nach erfolgter Abwehr oder einem Torschuß wechseln die Aufgaben. Mannschaft C stellt jetzt die Abwehr, und Mannschaft A baut einen Angriff auf das Tor von Mannschaft B auf. Mannschaft C darf nach dem Ballverlust nicht mehr den Ball zurückerkämpfen.

Abwandlungen

Vgl. Nr 704.

(2) **Spiel 3 : 2 im Wechsel von drei Mannschaften auf je ein Tor**

Bild 398



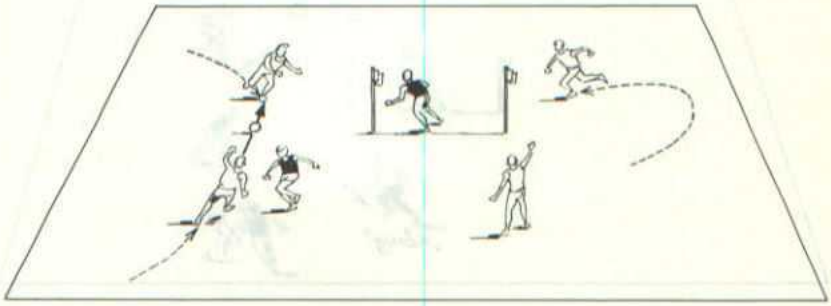
Spielfeld, Gerät und Mannschaften wie bei (1).

Spielgedanke und Spielverlauf

Das Spiel verläuft wie bei Kampfspiel (1). Nur ein Spieler hütet jetzt das Tor, und zwei stören die angreifende Mannschaft vor dem Tor.

(3) **Spiel 4 : 2 (5 : 3, 3 : 1, 2 : 1) um ein Tor**

Bild 399



Spielfeld

Quadratisches kleines Spielfeld (ca. 20 × 20 m), in dessen Mitte ein 3 m breites Tor steht.

Gerät

Ein Fußball, zwei Fähnchen.

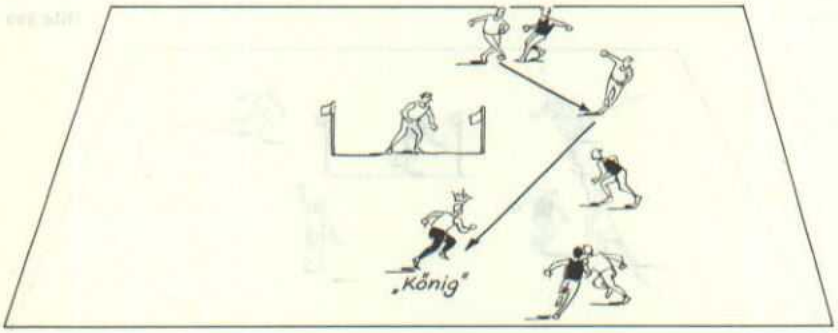
Mannschaften
Vier Angriffsspieler gegen zwei Abwehrspieler.

Spielgedanke und Spielverlauf
Die Angriffsspieler versuchen, möglichst viele Tore zu erzielen. Tore dürfen von beiden Seiten erzielt werden. Kommt ein Abwehrspieler in Ballbesitz, so wird er Angriffsspieler. In die Abwehrposition wechselt der Stürmer, der den Ball verloren oder einen Fehlpaß gespielt hat.

Abwandlungen
— Vier Mannschaften spielen auf einer Anlage im Wechsel (Intervall: 2 — 3 min).
— Spiel mit Torwart. Torschuß nur außerhalb eines 10-m-Schußkreises zulässig.
— Das Zuspiel ist nur im Direktspiel oder mit zwei Ballberührungen erlaubt.

(4) **Spiel 3 : 3 mit einem zusätzlichen neutralen Spieler um ein Tor mit neutralem Torwart**

Bild 400



Spielfeld
Quadratisches Kleinfeld 30 × 30 m, in dessen Mitte ein 5-m-Tor.

Gerät
Ein Fußball, zwei Fähnchen.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je drei Spielern, ein neutraler Spieler und ein neutraler Torwart.

Spielgedanke und Spielverlauf

Für jede Mannschaft spielen drei Spieler. Der vorher bestimmte siebente Spieler (neutraler Spieler) spielt immer mit der Mannschaft, die im Ballbesitz ist. Die ballhaltende Mannschaft kann den neutralen Spieler in ihr Spiel mit einbeziehen, dadurch sich ungehemmter entfalten und leichter das Zusammenspiel mit einem Torschuß krönen.

Abwandlungen

— Spiel 1 : 1, 2 : 2, 4 : 4, 5 : 5 mit jeweils einem neutralen Spieler.
— Das Tor darf nur von einer Seite bespielt werden.
— Es sind nur zwei Ballberührungen erlaubt, Ballführen ist untersagt.

(5) **Spiel 1 : 1 um ein Fähnchentor ohne Torwart**

Spielfeld

Fähnchentor 1—2 m

Gerät

Ein Fußball, zwei Fähnchen.

Mannschaften

Zwei Spieler kämpfen gegeneinander.

Spielgedanke und Spielverlauf

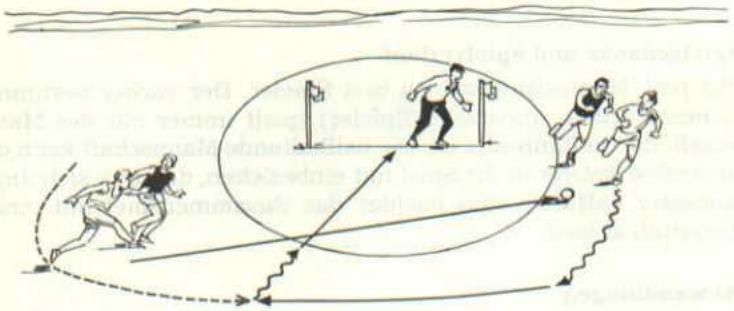
Im Zweikampf 1 : 1 versucht jeder Spieler, möglichst viele Tore zu erzielen. Es darf rund um das Tor gespielt werden. Zweck: Zweikampfschulung; sofortiges Umschalten von Angriff auf Abwehr. Schnelle Bewegungswechsel mit Ball.

Abwandlungen

— Mehrere Paare spielen auf das gleiche Tor.
— Spielzeit 1—2 Minuten.
— Paarwechsel nach einem Torerfolg.
— Spiel 1 : 1 mit Torwart um (auf) ein 5-m-Tor.

(6) **Spiel 2 :2 (3 :3, 4 :4, 5 :5, 6 : 6) um (auf) ein Tor mit (ohne) Torwart**

Bild 401



Spielfeld

Beliebig großes Spielfeld, in dessen Mitte ein 7-m-Tor, Schußkreis um das Tor, Radius 10—12 m.

Gerät

Ein Fußball, zwei Fähnchen.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je zwei (drei, vier, fünf, sechs) Spielern. Ein neutraler Torwart.

Spielgedanke und Spielverlauf

Beide Mannschaften spielen um das Tor gegeneinander. Torschüsse dürfen nur außerhalb des Schußkreises angesetzt werden. Im Schußkreis darf kombiniert und aufgebaut werden.

Abwandlungen

Die Spieler, die nicht im Ballbesitz sind, müssen das Tor verteidigen, indem sie nur die Manndeckung oder nur die Raumdeckung benutzen.

(7) **Spiel 1 : 2 (2 : 3) auf ein Tor mit einem Torwart**

Spielfeld

Eine Spielfeldhälfte mit einem großen Tor.

Gerät

Ein Fußball, zwei Fähnchen.

Mannschaften

Ein Stürmer spielt gegen zwei Abwehrspieler.

Spielgedanke und Spielverlauf

Der Torwart bringt den Ball mit einem Wurf zum Stürmer ins Spiel. Dieser versucht, sich gegen die beiden Abwehrspieler durchzusetzen. Erkämpfen die Abwehrspieler den Ball, spielen sie zum Torwart zurück.

Zweck: Freilaufen unter verschärften Bedingungen (2 : 3); Zweikampfschulung; Schulung des Einzelspiels; Umschalten von Angriff auf Abwehr; Angriffsspieler muß sich gegen verstärkte Abwehr durchsetzen.

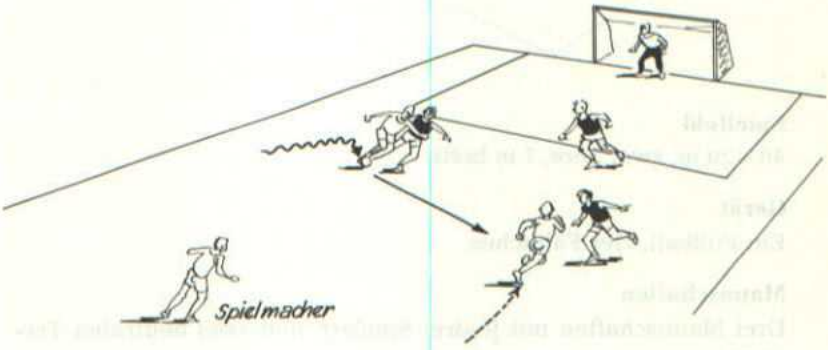
Abwandlungen

— Angriff und Abwehr werden durch weitere Spieler ergänzt z. B. 2 : 3, 3 : 4, 4 : 5, 5 : 6.

— Zwei Stürmer gegen drei Abwehrspieler (3 : 4, 4 : 5 usw.) gehen auf Torjagd. Die drei Abwehrspieler versuchen, wenn sie im Ballbesitz sind, den Ball in den eigenen Reihen zu halten, wobei sie mit zwei Ballkontakten auskommen müssen (10 gelungene Pässe sind ein Tor).

— Spiel 2 : 3 (3 : 4 usw.). Beide Mannschaften dürfen Tore erzielen. Die in der Überzahl spielende Mannschaft muß jedoch mit zwei Ballkontakten auskommen.

Bild 402

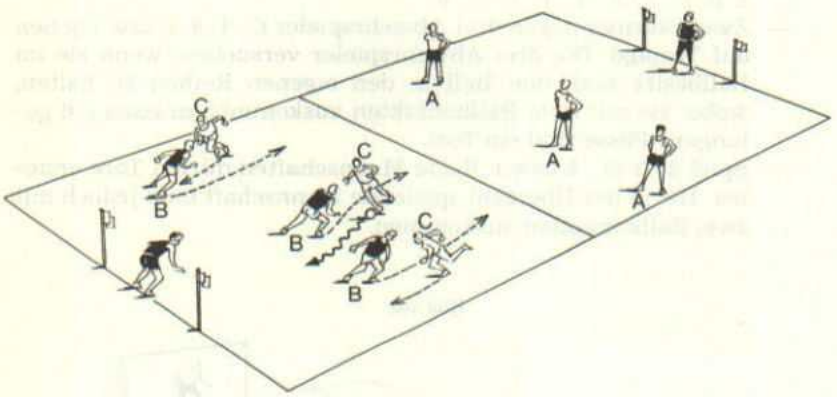


— Spiel 1 und 2 gegen 3 (Bild 402).
Zwei Stürmer greifen an, drei Abwehrspieler verteidigen. Zur Unterstützung der beiden Angreifer ist ein zurückhängender Spieler (Spielmacher/Mittelfeldspieler) eingesetzt, der nur im Notfall mit einem Rückpaß angespielt werden darf.

706. Kampfspiele auf zwei Tore

(1) Spiel 3 : 3 im Wechsel von drei Mannschaften mit zwei neutralen Torwarten auf zwei Tore

Bild 403



Spielfeld
40 × 20 m, zwei Tore, 7 m breit.

Gerät
Ein Fußball, vier Fähnchen.

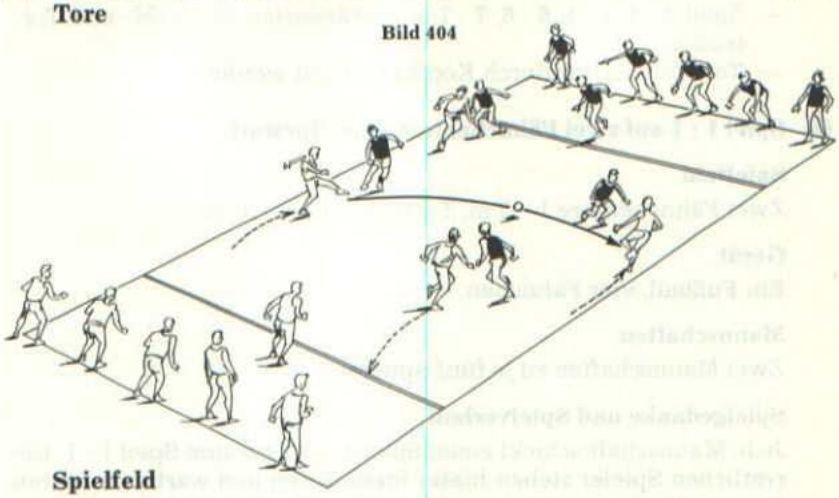
Mannschaften
Drei Mannschaften mit je drei Spielern und zwei neutralen Torwarten.

Spielgedanke und Spielverlauf
Vgl. Nr 705 (2)
Die beiden Tore werden jetzt von neutralen Torwarten bewacht. Vor den Toren organisieren nun drei Feldspieler die Abwehr. Die angreifende Mannschaft darf (muß) bei Ballverlust im gegnerischen Feld sofort wieder auf Balljagd (Abwehr) gehen. Allerdings ist dies nur bis zur Mittellinie erlaubt. Gelingt in diesem Raum die Zurückeroberung des Balls, so kann die gleiche Mannschaft einen neuen Angriff in Richtung auf die andere Spielfeldhälfte starten.

Abwandlungen
Vgl. Nr 704

(2) **Spiel 5:5 im Wechsel von Feldspielern und Torwarten auf zwei Tore**

Bild 404



Spielfeld

Spielfeldgröße 50 × 25 m, Schußlinie 8—10 m (Torraum), beide hinteren Grundlinien (25 m) sind zugleich die Torlinien (Tore), im Freien können Hochsprungständer mit einer 2 m hohen Schnur das „Tor" bilden.

In der Halle werden die Markierungen für den Torraum und das eigentliche Spielfeld durch deren Größe gesetzt.

Gerät

Ein Fußball, vier Fähnchen oder vier Hochsprungständer, zwei Leinen.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je zehn Spielern, fünf Spieler jeder Mannschaft stehen, verteilt als Torwarte, auf der Torlinie (25 m breit), die restlichen fünf Spieler sind Feldspieler.

Spielgedanke und Spielverlauf

Dieses Spiel erschließt die Möglichkeit, mit zahlenmäßig starken Gruppen Fußball spielen zu können. Zunächst spielen die Feldspieler jeder Mannschaft gegeneinander. Dabei dürfen sie ihre Torschüsse nur vor der Schußlinie ansetzen. Die Torwarte wehren diese Torschüsse ab, indem sie auf ihrer Torlinie bleiben. Bleibt der Ball nach dieser Torabwehr im Torraum, so erfolgt ein blitzschneller Rollentausch aller Feldspieler und Torwarte (auch des Gegners). Die Feldspieler beider Mannschaften übernehmen die Torwartfunktion, die bisherigen Torwarte wechseln ins Feld. So vollzieht sich während des Spiels ein ständiger Wechsel in den Spielaufgaben, und eine große Anzahl von Spielern ist beteiligt.

Abwandlungen

— Spiel 3 : 3, 4 : 4, 6 : 6, 7 : 7 bei veränderten Spielfeld- und Tormaßen.
— Tore dürfen nur durch Kopfball erzielt werden.

(3) **Spiel 1 : 1 auf zwei Fähnchentore ohne Torwart**

Spielfeld

Zwei Fähnchentore 1—2 m, Torabstand 15—20 m.

Gerät

Ein Fußball, vier Fähnchen.

Mannschaften

Zwei Mannschaften zu je fünf Spielern.

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft schickt einen Spieler ins Feld zum Spiel 1 : 1. Die restlichen Spieler stehen hinter ihren Toren und warten auf ihren Einsatz. Nach einer Minute Spielzeit wechselt der nächste Spieler jeder Mannschaft ins Spiel. Die Tore der einzelnen Spieler werden zusammengezählt. Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore?

Zweck: Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt; Zweikampfschulung, Einzelspiel.

Abwandlungen

— Die Tore werden von zwei offenen Kastenteilen gebildet. Tore dürfen von hinten und von vorne erzielt werden.
— Spiel auf zwei Tore je 5 m mit Torwart und großes Spielfeld (30 × 15 m).
— Das Einwechseln der Mitspieler erfolgt nicht nach Zeit, sondern erst nach einem Tor (Torschuß, Ausball).

(4) **Spiel 4 : 4 (2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5, 6 : 6, 7 : 7) auf zwei Tore mit Torwart**

Spielfeld

Zwei Tore 5 m (Handballtor 3 × 2 m), Spielfeldgröße (Halle) richtet sich nach der Spielerzahl und dem taktischen Ziel.

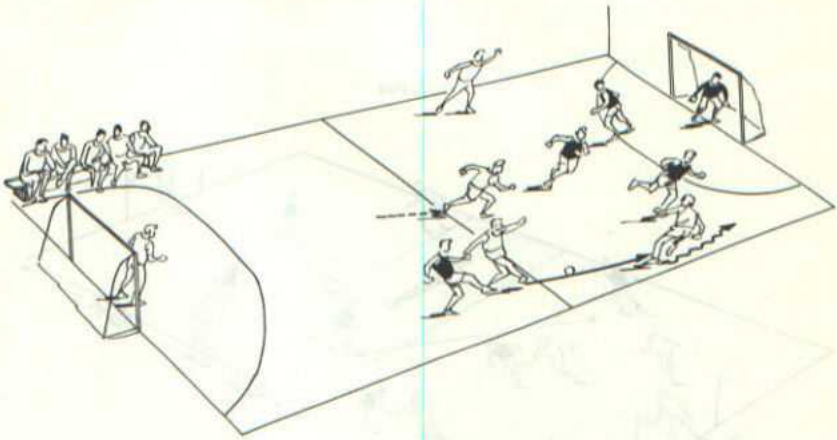
Gerät

Ein Fußball, vier Fähnchen.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit beliebiger Spielerzahl spielen auf zwei Tore gegeneinander. Spielerzahl richtet sich nach den Spielfeldmaßen (Hallengröße).

Bild 405



Spielgedanke und Spielverlauf

Normales Fußballspiel. In der Halle wird mit Bande (Wand) gespielt. Rollt der Ball über die Torauslinie, erfolgt Abschlag oder Abwurf. Spielzeit 2 × 5 min (2 × 10 min). Die Abseitsregel ist aufgehoben. Alle Freistöße sind indirekte Freistöße. Die Gegenspieler müssen 3 m vom Ball entfernt sein. Der Schußkreis entspricht dem Strafraum. Der Strafstoß wird vom 7-m-Punkt ausgeführt. Im übrigen gelten die Spielregeln mit Elfer-Mannschaften.

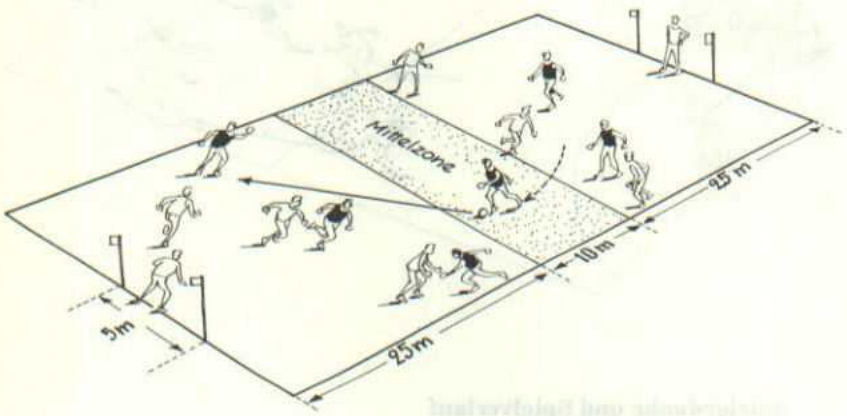
Zweck: Förderung des Zusammenspiels und des Freilaufens. Werden das Spielfeld bewußt groß (z. B. quer über eine Spielfeldhälfte) und das Tor klein gehalten, so ist der Erfolg nur garantiert, wenn die Mannschaften blitzschnell aus der Defensive auf Angriff umschalten und schnell das Mittelfeld überbrücken. Hat sich die gegnerische Abwehr gut formiert, so muß sie mit „Klein-klein-Spiel" wieder aus ihrer Spielfeldhälfte herausgelockt werden, um dann erneut durchstoßen zu können. In der Abwehr mindestens gleichstark, im Angriff um einen oder mehrere Spieler überlegen zu sein, muß als taktisches Motto von den Spielern verstanden und durch die Schnelligkeit ihrer Aktion erreicht werden.

Abwandlungen

— Auswechselspieler dürfen fliegend eingewechselt werden.
— Veränderungen der Spielfeldmaße bzw. der Tormaße.
— Spiel auf zwei Tore ohne Torwart (3-m-Fähnchentor) und einem Schußkreis.

(5) Spiel 7 : 7 auf zwei Tore mit einem überzähligen Angreifer

Bild 406



Spielfeld

Spielfeldgröße 60 m × 40 m. Das Spielfeld wird in drei Zonen eingeteilt: zwei Torzonen je 25 m und eine Mittelzone 10 m tief, zwei Fähnchentore je 5 m.

Gerät

Ein Fußball, vier Fähnchen als Tormarkierungen, acht Markierungen (z. B. Trainingsanzug usw.) zur Kennzeichnung der Mittelzone und der Torzone.

Mannschaften

Zwei Mannschaften mit je einem Torwart, drei Abwehrspielern, drei Angriffsspielern.

Spielgedanke und Spielverlauf

Die Mannschaften stellen sich in ihren Zonen folgendermaßen auf: ein Torwart, drei Abwehrspieler in der hinteren Torzone, drei Angriffspieler in der vorderen Torzone. Die Mittelzone bleibt zunächst frei. Das Spiel beginnt mit einem Torabspiel einer Partei in ihre Torzone. Von hier aus baut sich nun der Angriff auf:

Ein Abwehrspieler schaltet sich ins Angriffsspiel ein, indem er durch die Mittelzone paßt oder dribbelt. Er wird zum überzähligen Angriffsspieler. Die Mittelzone darf nur von dem Abwehrspieler betreten werden, der sich mit in den Angriff eingeschaltet hat. Nach Abschluß des Angriffs muß der überzählige Angreifer wieder in seine Torzone zurückeilen.

Nun versucht die Gegenpartei dasselbe:

Sie baut in ihrer Torzone einen Angriff auf . . . usw.

Abwandlungen

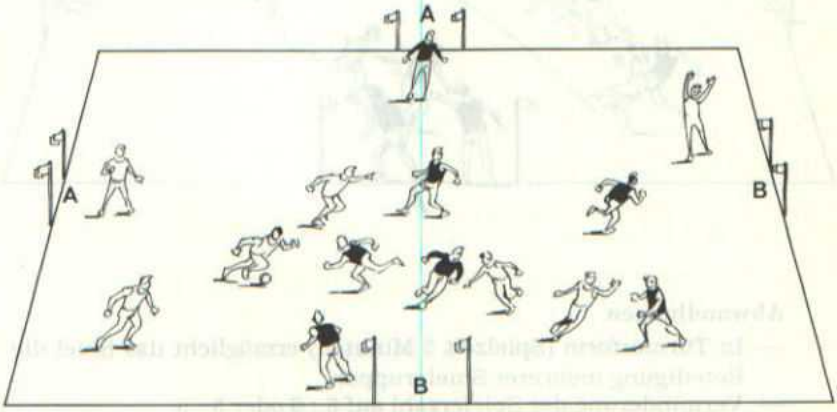
— Einsatz eines Liberos, der sich laufend ins Angriffsspiel einschaltet (Verhältnis 4 : 4).

— Der Abwehrspieler, der sich in den Angriff mit einschaltet, sollte durch sein Mitgehen einen Spielvorteil erzwingen (z. B. ein Tor erzielen, zum Torschuß kommen, einen Mitspieler frei spielen oder mindestens einen Eckstoß oder Freistoß erzielen).

(6) **Spiel 7 : 7 auf vier Fähnchentore ohne Torwart**

Spielfeld

Bild 407



Kleinfeld 50 × 50 m, vier Fähnchentore je 2 m, die jeweils in der Mitte der Seiten eines quadratischen Spielfeldes stehen.

Gerät

Ein Fußball, acht Fähnchen oder sonstige Markierungen.

Mannschaften

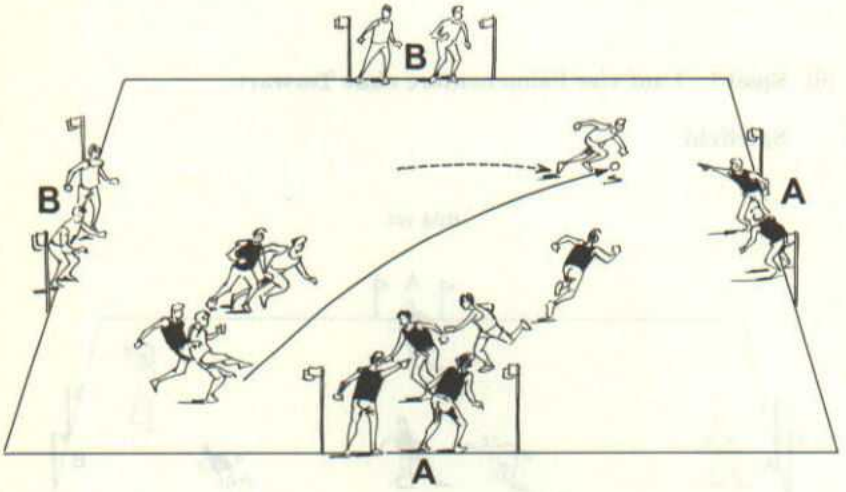
Zwei Mannschaften mit je sieben Spielern.

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Siebenermannschaft bestürmt und verteidigt zwei Kleintore ohne Torwart.

Zweck: Die angreifende Mannschaft versucht, das Spielgeschehen auf eines der Tore des Gegners zu verlegen, um dann plötzlich mit einem langen, schnellen Paß zum anderen Tor zu gelangen und somit den Durchbruch zu erzielen.

Bild 408

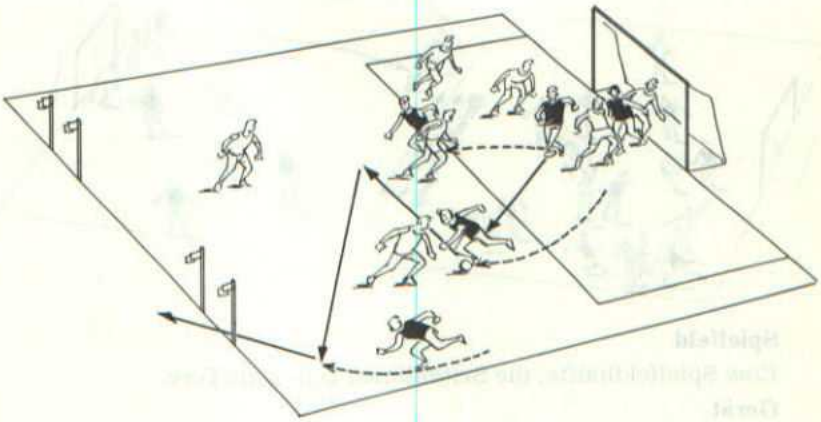


Abwandlungen

— In Turnierform (Spielzeit 5 Minuten) ermöglicht das Spiel die Beteiligung mehrerer Spielgruppen.
— Verminderung der Spielerzahl auf 6 : 6 oder 5 : 5.
— Spiel 8 : 8 auf vier Tore. Jedes Tor (7 m) wird von zwei Torwarten bewacht. Nach erfolgter Abwehr, Torschuß oder Torerfolg wechseln die Torwart- und Feldspieleraufgaben (Bild 408).

(7) **Spiel 6 : 5 auf drei Tore mit einem Torwart**

Bild 409



Spielfeld

Eine Spielfeldhälfte mit einem großen 7-m-Tor und zwei Fähnchentoren 1—2 m, die jeweils links und rechts auf der Mittellinie aufgebaut werden.

Gerät

Ein Fußball, vier Fähnchen.

Mannschaften

Sechs Angriffsspieler gegen fünf Abwehrspieler und einen Torwart.

Spielgedanke und Spielverlauf

Die Stürmer spielen mit nur zwei zulässigen Ballberührungen (Annehmen und Abspielen) auf das große Tor. Die Abwehrspieler versuchen, bei Ballbesitz mit freiem Spiel und schnellen Konterangriffen auf Torjagd zu gehen, indem sie auf die beiden kleinen Fähnchentore spielen.

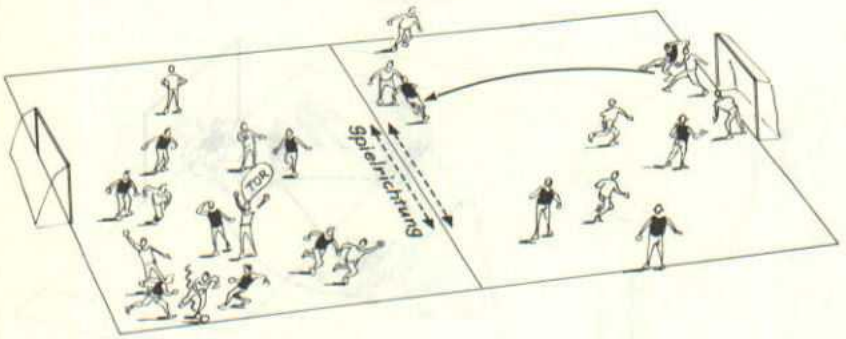
Zweck: Freilaufen unter verschärften Bedingungen; in den Raum „staffeln", wenn der Ball weit weg ist; Raumdeckung des freien Mannes in der Abwehr; schneller Wechsel von Abwehr auf Angriff (Kontern).

Abwandlungen

— Sechs Abwehrspieler spielen mit einem Torwart gegen fünf Angriffsspieler. Jetzt dürfen die Abwehrspieler nur zweimal den Ball (Annehmen-Spielen) berühren.
— Normales Spiel ohne Einschränkungen.

(8) **Spiel 7 : 7 in einer Spielfeldhälfte auf die Seitenlinien**

Bild 410



Spielfeld

Eine Spielfeldhälfte; die Seitenlinien gelten als Tore.

Gerät

Ein Hohlball, vier Fähnchen.

Mannschaften

Zwei Mannschaften zu je sieben Spielern.

Spielgedanke und Spielverlauf

Jede Mannschaft verteidigt ihre Seitenlinie. Ein Tor ist erzielt, wenn die Seitenlinie des Gegners mit dem Ball (Dribbling) überlaufen wird.

Zweck: Schulung des Mittelfeldspiels: überraschendes Verlagern des Spielgeschehens zur anderen Seite (Flankenwechsel). Diagonalpässe; Direktspiel.

Abwandlungen

Es sind nur zwei Ballberührungen erlaubt (Annehmen und Spielen).

(9) **Das große Spiel 11 : 11**

Es wird nach den Regeln des Deutschen Fußball-Bundes gespielt (Nr 802).

Das Übungsspiel darf nicht ungelenkt verlaufen. Den Spielern bzw. Mannschaften sind ganz bestimmte Aufgaben zu stellen.

Beispiele:

— Der Ball darf nicht dorthin zurückgespielt werden, wo er hergekommen ist.
— Vor jedem Abspiel wird eine Täuschung verlangt.
— Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden (Förderung des Flügelspiels).

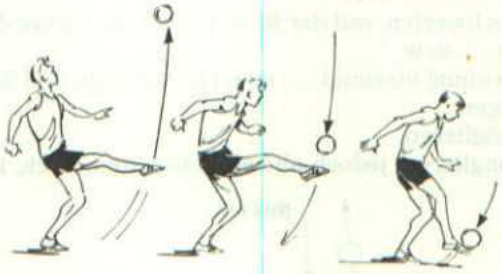
b Technische Übungen

707. Ballgewöhnungsübungen

(1) **Übungen mit dem Spann**

— Ball hochspielen, auffangen, hochspielen, auffangen . . . usw.
— Ball hochspielen, aufspringen lassen, hochspielen . . . usw.
— Ball zweimal (dreimal, viermal usw.) ohne Bodenberührung hochspielen, aufspringen lassen . . . usw.
— Ball jonglieren.
Der Ball wird ohne Bodenberührung fortgesetzt hochgespielt. Spielbein tippt nach jedem Stoß auf dem Boden auf. Ruhiger Flug des Balls! Keine Balldrehung zum Körper!

Bild 411



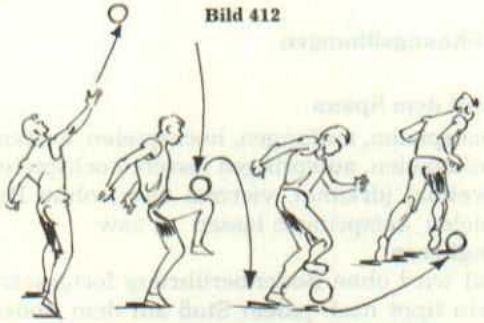
— Ball hochspielen, in Hüfthöhe/Kniehöhe mit dem Spann abholen (Ball tippt zum Boden), aufspringen lassen, wieder hochspielen . . . usw. (Bild 411).
— Ball jonglieren ohne Bodenberührung, einmal leicht hochspielen (1 m), einmal kräftig hochspielen (3 m) . . . usw.
— Ball jonglieren im Wechsel links/rechts. Mit dem Hochspielen erfolgt ein Absprung vom Standbein.
— Ball gegen eine Wand spielen und Wiederholung aller vorausgegangenen Übungen.

(2) **Übungen mit dem Oberschenkel**

— Ball mit dem Oberschenkel hochspielen, auffangen, hochspielen . . . usw.
— Ball mit dem Oberschenkel zweimal (dreimal, viermal . . . usw.) hochspielen, auffangen . . . usw.

— Ball jonglieren. Wiederholtes Hochspielen des Balls ohne Bodenberührung.

Bild 412



— Ball hochwerfen, mit dem Oberschenkel annehmen, aufspringen lassen und sofort Nachstoppen bzw. Mitnehmen des Balls . . . usw. (Bild 412).

(3) **Übungen mit dem Kopf**

— Ball hochwerfen, mit der Stirn hochstoßen, über dem Kopf auffangen . . . usw.
— Ball zweimal (dreimal . . . usw.) hochstoßen und über dem Kopf auffangen.
— Ball jonglieren.
— Ball jonglieren, jedoch abwechselnd kurz, hoch, kurz, hoch . . . usw.

Bild 413

— Ball hochwerfen, mit der Stirn annehmen, aufspringen lassen und sofort Nachstoppen bzw. Mitnehmen des Balls . . . usw. (Bild 413).

(4) **Kombinierte Übungen**

— Ball jonglieren, zweimal mit dem Spann, zweimal mit dem Oberschenkel, zweimal mit dem Kopf, zweimal mit dem Spann . . . usw.

Bild 414

— Ball jonglieren, kräftig hochstoßen, annehmen und Mitnehmen des Balls mit der Außenseite (Innenseite, Brust, Kopf, Spann, Oberschenkel), Ballführen mit Täuschungen und abschließendem Torschuß (Bild 414).

Zu beachten

— Alle Ballgewöhnungsübungen sind Einzelübungen (beidfüßig im Stand, in der Vorwärtsbewegung, mit Drehungen).
— Beim Hochspielen mit dem Spann ist der Fuß gestreckt (Sohle parallel zum Boden).
— Beim Hochspielen mit dem Kopf wird der Ball mit der Stirn getroffen.

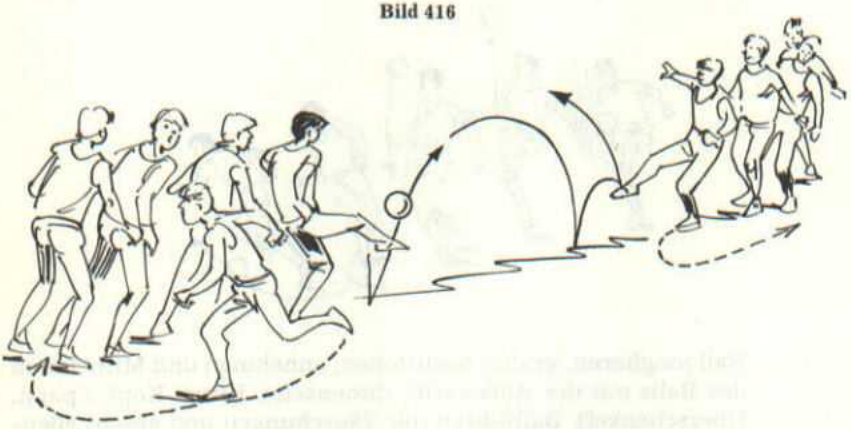
708. Stöße

(1) Spannstoß

Bild 415

Übung 1

Bild 416



Mehrere Spieler stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Nach dem Zuspiel läuft der Spieler an das Ende der gegenüberstehenden Reihe (Bild 416).

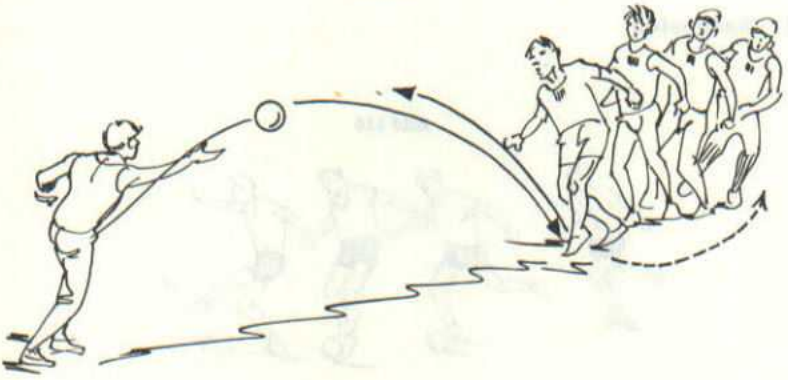
Zuspielarten

— Zuspiel des Balls mit Spannstoß aus der Hand über kurze Entfernung (5—10 m). A spielt — B fängt und spielt zurück.
— Wie Übung oben, nur einmal aufspringen lassen und dann Spannstoß.
— Wie Übung oben, nur Dropkick aus der Hand.

Übung 2

Ein Spieler (A) steht einer Reihe gegenüber. Nach dem Rückpaß des Reihenersten schließt sich dieser am Ende der Reihe an.

Bild 417



Zuspielarten

— A wirft den Ball über kurze Entfernung (ca. 3 m) dem gegenüberstehenden Partner zu. Dieser spielt direkt mit Spannstoß zum Fangen zurück (Bild 417)
— Seitliches Zuwerfen und Drehspannstoß zurück.
— Rückspielen mit Dropkick.
— Flaches Rückspielen.

Übung 3

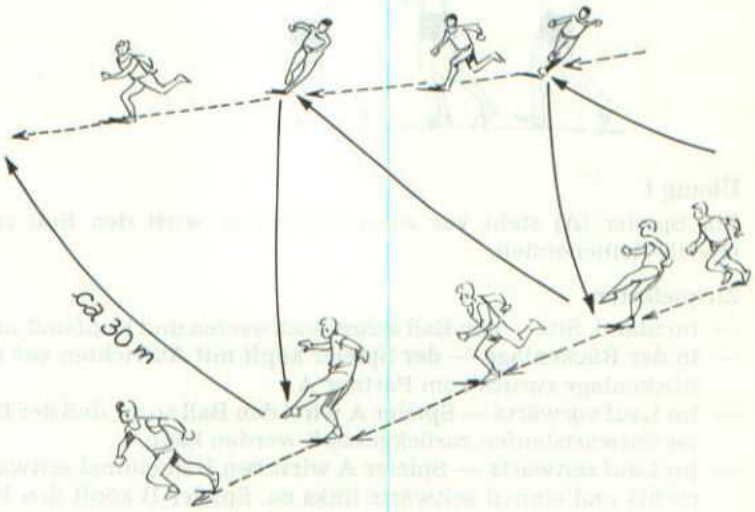
Mehrere Spieler stehen sich in zwei Reihen gegenüber, Abstand 10—15 m. Der Spannstoß erfolgt jeweils auf den ruhenden Ball. Bei der Ballannahme geht das Spielbein dem Ball entgegen und bremst ihn vollständig ab.

Zuspielarten

— Direktes flaches Zuspiel.
— Spannstoß mit schrägem Anlauf auf den ruhenden Ball (Innenspannstoß). Flach über kurze Entfernung (10 m) oder halbhoch über weite Entfernung (25—30 m).
— Spannstoß/Innenspannstoß auf den vorwärts, seitwärts rollenden Ball.

Übung 4

Bild 418



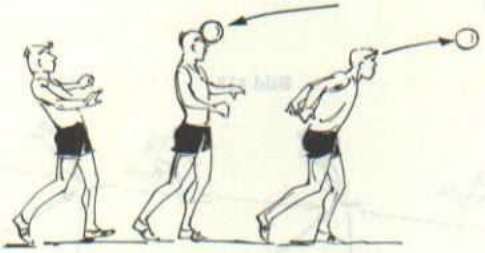
Mehrere Spieler stehen in zwei Reihen nebeneinander. Zwei Spieler laufen nebeneinander vorwärts und spielen sich den Ball im Zick-Zack-Paß zu (Bild 418).

Zuspielarten
— Flaches Zuspiel,
— halbhohes Zuspiel,
— Zuspiel mit Annehmen und Führen des Balls,
— Zuspiel mit Platzwechsel.

Zu beachten
— Beim Spannstoß befindet sich das Standbein neben dem Ball. Die Fußspitze zeigt in Spielrichtung; das Knie ist elastisch gebeugt.
— Die Fußspitze des Spielbeins ist nach unten gestreckt; der Fuß, im Fußgelenk festgestellt, schwingt nach dem Stoß durch.
— Der Oberkörper ist über dem Ball.
— Flach wegfliegende Bälle werden neben dem Standbein getroffen, steigende Bälle vor dem Standbein.

(2) **Kopfstoß**

Bild 419



Übung 1
Ein Spieler (A) steht vor einer Reihe und wirft den Ball zum jeweils Reihenersten.

Zuspielarten
— Im Stand, Sitz — den Ball selbst hochwerfen und Kopfstoß zu A.
— In der Rückenlage — der Spieler köpft mit Aufrichten aus der Rückenlage zurück zum Partner A.
— Im Lauf vorwärts — Spieler A wirft den Ball so zu, daß der Ball im Vorwärtslaufen zurückgeköpft werden kann.
— Im Lauf seitwärts — Spieler A wirft den Ball einmal seitwärts rechts und einmal seitwärts links zu. Spieler B köpft den Ball zum stehenden A zurück usw.
— Im Sprung — Spieler A hält den Ball mit fast gestreckten Armen vorhoch. Spieler B springt hoch — Absprung beidbeinig — und führt einen Kopfstoß gegen den festgehaltenen Ball aus.

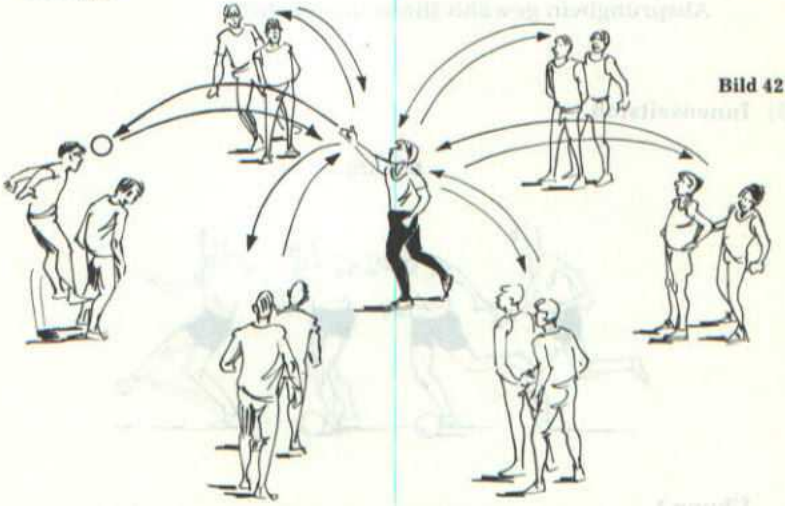
Übung 2

Bild 420

Ein Spieler (A) steht vor einer Doppelreihe und wirft den Ball zwischen die beiden Reihenersten. Jeder der beiden versucht, den Ball zurückzuköpfen (Bild 420).

Übung 3

Bild 421

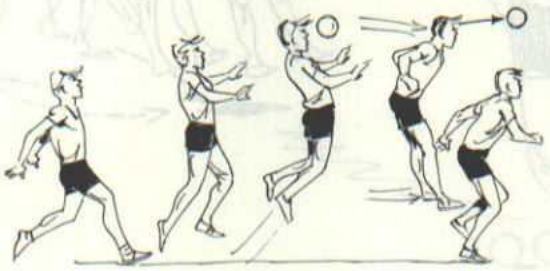


Ein Spieler in der Mitte eines Spielerdoppelkreises (Front zur Mitte). A wirft den Ball über den vorderen Spieler. Der hintere Spieler versucht, den Ball zurückzuköpfen (Bild 421).

Zu beachten

— Beim Kopfstoß ist der Kopf im Nacken festgestellt, das Kinn ist angezogen.
Der Körper befindet sich in einer Bogen-Spannung. Stoßfläche ist die Stirn.

Bild 422



— Kopfstoß im Sprung: Aus dem Stand wird mit beiden Beinen abgesprungen. Aus dem Anlauf wird mit einem Bein abgesprungen (Bild 422).
— Kopfstoß seitwärts: Oberkörper vor dem Stoß in die neue Spielrichtung drehen. Beim Kopfstoß mit einbeinigem Absprung nach rechts wird zweckmäßig das rechte Bein als Absprungbein gewählt (links umgekehrt).

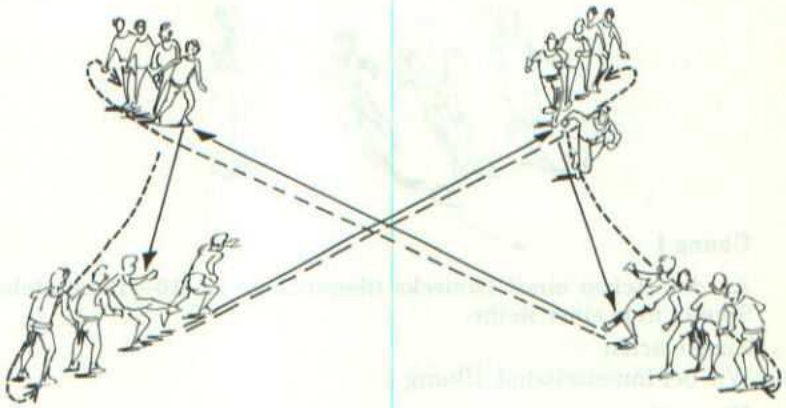
(3) **Innenseitstoß**

Bild 423

Übung 1

An allen Ecken eines Vierecks (Seitenlänge 10—15 m) stehen Spieler in je einer Reihe. Nach dem Abspiel läuft jeder Spieler seinem Ball nach (Bild 424).

Bild 424



Zuspielarten

— Innenseitstoß auf den ruhenden Ball.
— Direktes, flaches Zuspiel in der Bewegung. Der Spieler läuft dem anrollenden Ball entgegen.
— Flaches Zuspiel nach Vorlegen bzw. Weglegen des Balls. Ballannahme mit Entgegenlaufen, zur Seite oder nach vorne vorlegen und Innenseitstoß.
— Dieselben Übungen wie oben, der Zuspielende hat jedoch einen störenden Gegner im Rücken.

Übung 2

Staffelwettkämpfe in Reihen- und Kreislaufstellungen.

Zu beachten

— Beim Innenseitstoß befindet sich das Standbein neben dem Ball. Die Fußspitze zeigt in Spielrichtung.
— Der Fuß des Spielbeins ist nach außen gedreht, die Fußspitze ist angezogen. Die Ferse zeigt nach innen; das Knie ist leicht gebeugt. Das Spielbein schwingt nach dem Stoß leicht durch.
— Der Oberkörper befindet sich über dem Ball.

(4) **Außenseitstoß**

Bild 425

Übung 1

An den Ecken eines Dreiecks (Seitenlänge ca. 10—15 m) stehen Spieler in je einer Reihe.

Zuspielarten

Wie bei Innenseitstoß, Übung 1.

Übung 2

Aufstellung auf einer Kreisbahn.

Zuspielarten

— Zuspiel im Lauf auf einer Kreisbahn mit Ballannahme oder Direktspiel. Das kreisinnere ist das Spielbein.
— Zuspiel im Lauf auf einer Kreisbahn zum Hintermann, das innere Bein führt den Stoß aus.
— Mehrere Spieler laufen auf einer Kreisbahn um einen Mittelspieler.

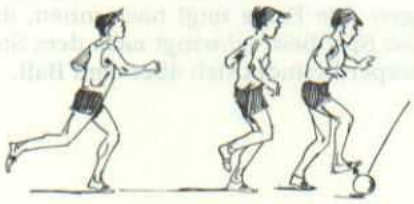
Zu beachten

— Beim Außenseitstoß darf sich das Standbein nicht zu dicht neben dem Ball befinden.
— Der Fuß des Spielbeins ist nach innen gedreht; der Ball wird mit der Außenseite getroffen.

709. Stopparten

Stoppen aufspringender Bälle

Bild 426



(1) **Stoppen mit der Sohle (Bild 426).**

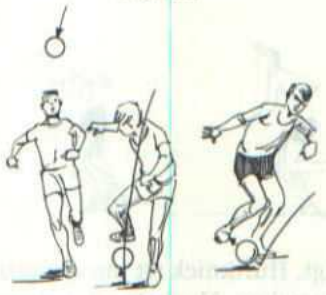
Körper: hinter dem einfallenden Ball.

Standbein: leicht federnd gebeugt.

Spielbein: Fußspitze angezogen, zeigt zum Ball. Ferse nach unten gedrückt. Fußsohle dachartig über dem abspringenden Ball. Ball prallt gegen die Sohle des nachgebenden Fußes. Ball wird vor dem Körper gestoppt.

Nicht auf den Ball treten!

Bild 427



(2) **Stoppen mit der Innenseite (Bild 427)**

Körper: leicht nach vorne gebeugt.

Standbein: federnd gebeugt, vor der Auftreffstelle des Balles.

Spielbein: im Kniegelenk gebeugt, Unterschenkel nach schräg-rückwärts abgewinkelt. Fußspitze nach außen angehoben. Unterschenkel dachartig über dem abspringenden Ball. Der hinter bzw. unter dem Körper einfallende Ball wird mit der Innenseite unter dem Körper gestoppt.

Bild 428

(3) **Stoppen mit der Außenseite**

Körper: leicht zur Seite geneigt.

Standbein: federnd gebeugt.

Spielbein: überkreuzt das Standbein, Fußspitze angezogen und nach außen gedreht. Ball wird außen neben dem Körper gestoppt. Keine Bewegungen gegen den Ball!

(4) **Stoppen mit dem Unterschenkel**
Körper: leicht nach vorne geneigt.
Standbein: federnd gebeugt.
Spielbein: Unterschenkel dachförmig über dem Ball.

(5) **Stoppen mit Brust/Bauch**

Bild 429

Körper: vorgeneigt, Hüftknick ist um so stärker, je steiler der Ball einfällt, Bauch einziehen, Muskeln anspannen, Arme zur Seite.

Stoppen von Flugbällen

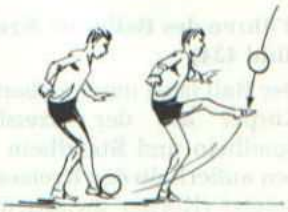
(6) **Stoppen mit dem Kopf**
Oberkörper: geht dem Ball entgegen, bremst durch Zurücknehmen die Fahrt des Balles ab. Kinn anziehen, Kopf im Nacken festgestellt.

Bild 430

(7) **Stoppen mit der Brust (Bild 430)**
Oberkörper: geht mit vorgewölbter Brust dem Ball entgegen, stoppt den Ball durch Nachgeben in der Brustpartie und durch leichtes Vorbeugen ab.

Bild 431

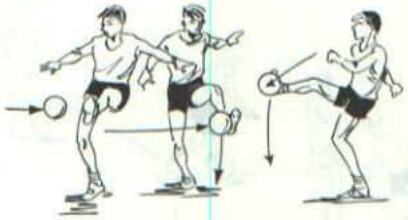
Bild 432



(8) **Stoppen mit dem Oberschenkel (Bild 431)**
Körper: lockere Haltung, leicht vorgebeugt.
Standbein: federnd gebeugt.
Spielbein: gebeugt angehoben — entspannt, gibt bei Ballberührung nach.

(9) **Stoppen mit dem Spann (Bild 432)**
Körper: leicht nach vorne gebeugt.
Standbein: federnd gebeugt.
Spielbein: leicht gebeugt über Kniehöhe angehoben, Spann gestreckt, im Fußgelenk festgestellt, gibt bei Ballberührung nach. Der Ball wird abbremsend zum Boden geführt.

Bild 433



(10) **Stoppen mit der Innenseite (Bild 433)**
Körper: lockere Haltung.
Spielbein: Fußspitze angezogen, im Fußgelenk festgestellt. Bei Ballberührung nachgeben.

Übungen

Vgl. Übungsformen bei den Stößen (Nr 708).

Zu beachten

— Die Schulung der Stopparten ist am intensivsten in der Einzelarbeit an der Wand oder in der Gegenüberstellung mit dem Partner.
— Wettkampfformen — z. B. Stoppstaffel — sind anzuwenden.

710. Führen des Balles

Bild 434

(1) **Führen des Balles im Kreis (Bild 434)**

Der Ball läuft innen neben dem Körper auf der Kreisbahn. Spielbein und Standbein werden außerhalb des Kreises aufgesetzt (Körper zwischen Ball und Gegner). Fußspitze des Spielbeins ist angezogen.

(2) **Führen des Balles geradeaus**

Der Ball wird zweckmäßig

— mit dem gestreckten Spann,
— mit dem Innenspann und
— mit dem Außenspann

geführt.

Übungen

Die Spieler stehen in Kreis-, Reihen- oder Linienaufstellung:

— Führen des Balls mit der Innenseite und Außenseite (rechts und links) im Kreis (Durchmesser 2 m).

Bild 435

— Achterlauf um zwei Partner, die etwa 3 m voneinander entfernt sind, mit der rechten und linken Außenseite (Innenseite); in der Mitte der Verbindungslinie der Partner Wechsel des Spielbeins (Bild 435).
— Ballführen geradeaus, dabei Ballberührung bei jedem Schritt, mit dem Vollspann, (Innenspann, Außenspann),
— Ballführen im Zickzack mit Außenspann (Innenspann) und jeweils zweimaliger Ballberührung in jeder Richtung.
— Ballführen mit Finten (z. B. Rückziehfinte): Ball mit dem Fußballen anhalten, zurückziehen und wieder weiterlaufen.

— Partner ohne Ball wird von Spieler mit Ball verfolgt (Schattenlaufen).
— Partner A führt den Ball geradeaus, B rempelt ihn (Schulter gegen Schulter) von der Seite (Körper zwischen Ball und Gegner).

Bild 436

— Ballführen mehrerer Spieler in einem abgegrenzten Raum (Torraum, Mittelkreis usw.). Spieler in gleicher Zahl ohne Ball stören die ballbesitzenden Spieler (Bild 436).
— Übung wie oben, jedoch laufen auf Pfiff alle Spieler mit und ohne Ball in das andere Feld, das 20 m weit entfernt aufgebaut ist.
— Verfolgungsjagd: Ein Spieler führt den Ball und versucht, die ihn ebenfalls mit Ball verfolgenden Mitspieler durch Richtungsänderungen, Abstoppen, Drehen usw. abzuschütteln.
— Wettkampfstaffel mit Ballführen.

Zu beachten

— Beim Führen des Balles ist der Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Der Ball soll bei jedem Schritt berührt bzw. auf Höhe des Standbeins gespielt werden.
— Es ist von Anfang an darauf zu achten, daß der Blick vom Ball gelöst wird.

711. Torwartspiel

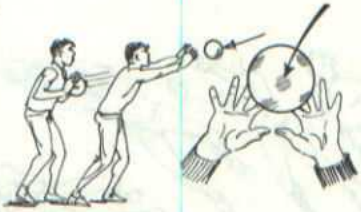
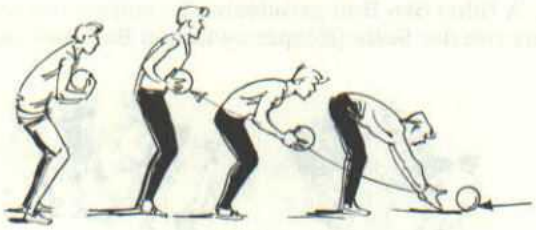


Bild 437

(1) **Fangen von hohen und halbhohen Bällen (Bild 437)**

Handflächen liegen der Flugrichtung des Balls gegenüber, Finger leicht geöffnet, Hände bilden eine Trichterform. Daumen zeigen zueinander, Finger zeigen nach oben, Wucht des Balles durch elastisches Beugen der Arme vermindern, Ball an den Körper heranziehen und bei gegnerischem Angriff in das „Nest" führen.

Bild 438



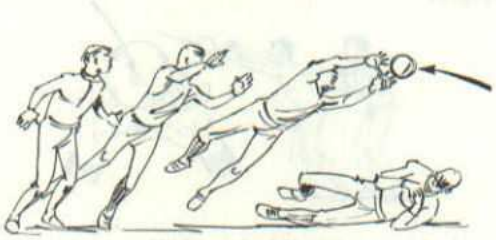
(2) **Fangen von flachen (rollenden) Bällen (Bild 438)**

Laufstellung, Rumpfbeuge vorwärts mit möglichst gestreckten Beinen. Parallele Arme bilden ein schienenartiges Hindernis. Finger zeigen nach unten, Handflächen nach vorne. Ball in das „Nest" führen.

(3) **Fangen von halbhohen Bällen (kniehoch, bauchhoch)**

Oberkörper vorgeneigt, angewinkelte Arme greifen nach vorne, Handflächen zeigen nach oben. Ball fliegt (rollt) über die gesenkten Handflächen und Unterarme nach oben und prallt gegen den Brustkorb. Bevor er diesen berührt, werden die Arme im Ellbogen emporgerissen und drücken den Ball an den Körper. Höher eintreffende Bälle sind im Sprung zu fangen.

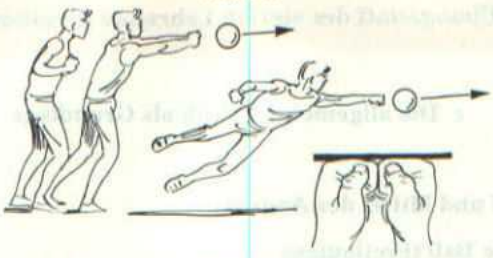
Bild 439



(4) **Fangen mit seitlichem Werfen und Hechtsprung (Bild 439)**

Hände und Körper hinter dem Ball, Landung nicht auf dem Bauch, sondern auf der Seite.

Bild 440



(5) **Fausten (einhändig und beidhändig)**

Bei schwierigen Zweikämpfen in der Luft wird gefaustet. Beide Hände zur Faust geballt, Fäuste aneinander pressen. Grundglieder der Finger bilden eine ebene Fläche, gebeugte Arme strecken sich im Ellbogengelenk. Absprung einbeinig oder beidbeinig.

Bild 441

(6) **Angriffstechnik**

Das **Abrollen** wendet der Torwart auf kurze Entfernungen an (Kegelwurf).

Der **Abwurf** ist auch auf weite Entfernungen erfolgreich. Es gibt zwei technische Möglichkeiten:

— **Kernwurf**
Der Ball wird in Kopfhöhe geworfen.

— **Schwungwurf**
Der Ball wird im seitlichen Schwungwurf geworfen.

Der **Abschlag** erfolgt aus der Hand, direkt aus der Luft oder als Dropkick.

Beim **Abstoß** verwendet der Torwart hauptsächlich den Innenspannstoß (Spannstoß).

Übungen

Vgl. Übungsformen bei den Torschußspielen (Nr 704).

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

c Die allgemeine Taktik als Grundlage

712. Angriff und Mittel des Angriffs

(1) **Spiel ohne Ball (Freilaufen)**

Taktisches Verhalten beim Freilaufen:

— **Hin zum Mann am Ball!** (Schaffen einer zahlenmäßigen Überlegenheit in der Nähe des Balls), aber auch:
Weg vom Mann am Ball!

Die beiden Grundsätze widersprechen sich nur scheinbar. In Wirklichkeit sind sie die Schlüssel zum erfolgreichen Spiel, wenn sie wechselvoll im richtigen Augenblick angewendet werden. Das Zu- oder Weglaufen (Anbieten) muß mit einem überraschenden Sprint verbunden sein.

— **Aus dem Deckungsraum in den freien Raum.** Raumgreifendes Spiel wird dadurch ermöglicht. Dieser freie Raum muß zuerst geschaffen werden. Um sich gut anbieten zu können, bedarf es einer guten Ausgangsposition. Daher müssen z. B. die nicht an der Abwehr beteiligten Spieler schon rechtzeitig in Stellung gehen, auch wenn der Gegner noch im Ballbesitz ist. In einem solchen Fall ist es zweckmäßig, wenn die Spieler der ersten Angriffslinie ihren Gegenspieler weit zum gegnerischen Tor locken. Aus dieser weit vorgeschobenen Stellung können sie überraschend zurücksprinten, weil sich dadurch vor ihnen große Räume aufgetan haben.

— Abspiel und sofort in den freien Raum starten (spielen und überraschend freilaufen).

— **Weg vom Gegner** mit einem schnellen Platzwechsel und Fordern eines Passes.

— Freilaufen auch dann, wenn der Ball nicht in unmittelbarer Nähe ist.

— Der Freilaufende bestimmt Zeitpunkt, Richtung und Schärfe der Ballübergabe. Blickverbindung, dauerndes Beobachten des Mannes am Ball und rechtzeitiges Überlegen ersparen dem Fußballer viel Laufarbeit.

— Wenn alle Angreifer in gedanklicher Zusammenarbeit dauernd unterwegs sind, den freien Raum suchen, ihre Positionen wechseln, sich anbieten oder auch wegbleiben, hat selbst die aufmerksamste Abwehr nur wenig Gegenmittel, einzugreifen und zu stören.

Bild 442

(2) **Einzelspiel (Dribbling)**

Taktisches Verhalten beim **Dribbling** (Bild 442):

— Das Dribbling muß ein Endziel haben. Es darf nicht zum Selbstzweck werden.
— Beispiele guten Einzelspiels:
  — Herausspielen einer Torschußmöglichkeit.
  — Gegner auf sich ziehen und dadurch einen Mitspieler freispielen.
  — Abseitsfalle umgehen: Der Stürmer umspielt den auf der Abseitslinie stehenden Abwehrspieler und kommt dadurch zum Durchbruch.
  — Umspielen, um eine zahlenmäßige Überlegenheit zu erreichen (Raumgewinn muß mit dem Dribbling verbunden sein).
— Ballführen und umspielen nur dann, wenn kein Mitspieler frei steht. (Fummler schwächen die Kampfmoral; denn wiederholtes Freilaufen des Mitspielers setzt ein hohes Maß an Bereitwilligkeit voraus.)
— Nur e i n e n Mann umspielen; denn mehrere finden wieder Anschluß.
— Frühzeitig anfangen zu umspielen, um nicht in einen Zweikampf zu geraten.
— Am Standbein umspielen.
— Stehender Mann ist schwer zu umspielen.
— Körper zwischen Ball und Gegner und Ballführen mit abgewandtem Bein.

(3) **Zuspiel (Paß)**

Der genaue Paß ist die wirksamste Waffe im Angriffsspiel.
Taktisches Verhalten beim Zuspiel.

— **Spielfeldform:**
lang — Steilpässe
breit — Diagonalpässe

— **Deckungsform:**
Manndeckung — Steilpässe,
Raumdeckung — Querpässe

— **Lang andauernder gegnerischer Angriff:**
Schnelle Pässe,
schnelles Überwinden des Mittelfeldes,
Direktspiel.

— **Berücksichtigung des direkten Gegenspielers:**
Lockere Aufstellung (Raum) — weich in den Fuß spielen,
Manndeckung — Paß scharf in den angewandten Fuß (freie Seite anspielen),
Gegner sind groß — flache Pässe,
Gegner sind schwerfällig — schnelle und flache Pässe.

— **Berücksichtigung der Bodenverhältnisse und des Wetters**
Rutschiger Boden — Paß in den Fuß,
Schneeboden, unebener Boden — Halbflugbälle, Flugbälle,
starker Wind — flache Pässe,
Rückenwind — gut tempierte Pässe,
gegnerische Abwehr gegen die Sonne — hohe Pässe.

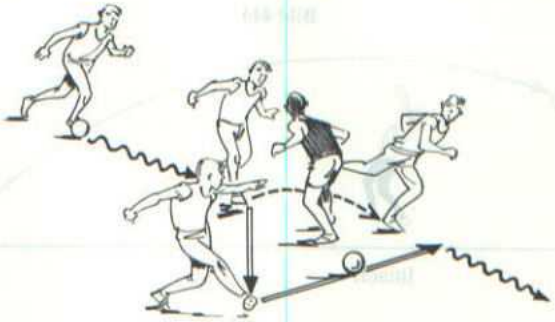
— **Berücksichtigung der technischen Fähigkeiten des Mitspielers**
Mangelhafte Technik — Effetbälle und „geschossene" Pässe vermeiden.

— Das Zuspiel tarnen. Andere Abspielrichtung durch zweckmäßiges Finten vortäuschen. Das verdeckte Abspiel ist besonders mit der Außenseite möglich.

— Der Freilaufende bestimmt Richtung, Schärfe und Zeitpunkt des Abspiels.
Richtig ist: Zuerst den Paß in den freien Raum durch Freilaufen fordern und dann den Ball „in den Fuß" bzw. „in den Raum" spielen, ohne daß der Freilaufende seine Laufgeschwindigkeit abbremsen oder beschleunigen muß.

— Direkt spielen, sooft es möglich ist!
Der Ball macht das Tempo!

Bild 443

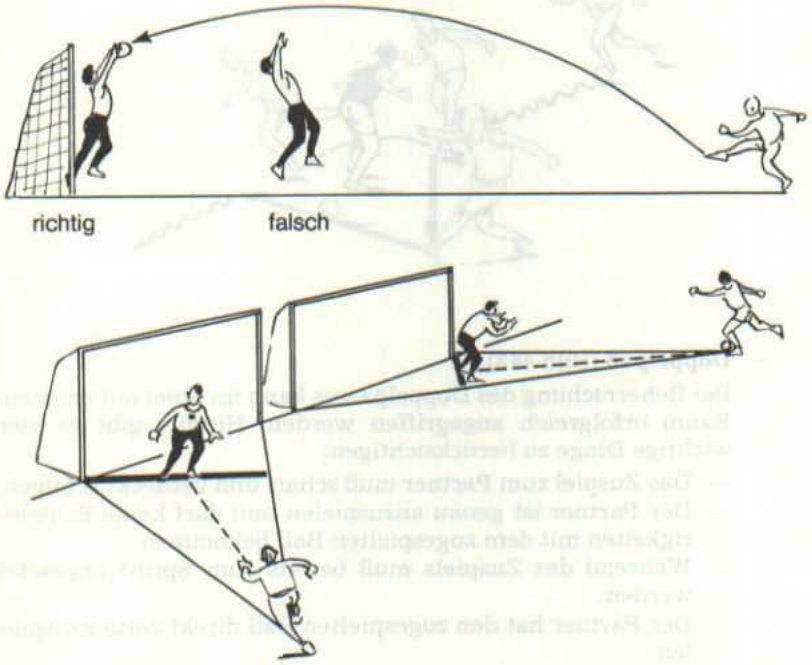


— **Doppelpaß** (Bild 443)
Bei Beherrschung des Doppelpasses kann im Spiel auf engstem Raum erfolgreich angegriffen werden. Hierbei gibt es vier wichtige Dinge zu berücksichtigen:
— Das Zuspiel zum Partner muß scharf und verdeckt erfolgen.
— Der Partner ist genau anzuspielen und darf keine Schwierigkeiten mit dem zugespielten Ball bekommen.
— Während des Zuspiels muß bereits zum Sprint angesetzt werden.
— Der Partner hat den zugespielten Ball direkt zurückzuspielen.

(4) **Torschuß**
Der Torschuß ist der dramatische Höhepunkt des Fußballspiels. Den Stürmern muß das Bestreben anerzogen werden, immer möglichst nah am gegnerischen Tor zu bleiben; denn nur da kann man zum Torschuß und dadurch zum Erfolg kommen.
Taktisches Verhalten beim Torschuß:
— Die Schärfe des Balls muß mit der Zielgenauigkeit in Einklang gebracht werden.
— Überraschendes, verdecktes Schießen ist notwendig. Weit ausholende Bewegungen müssen unterbleiben.
— Beim Zielen muß beachtet werden:
Standort des Torwarts; der Torwart bewegt sich leichter und schneller zur Seite und nach oben als nach unten — also flach schießen; Aufsetzer bei nassem Boden.

713. Abwehr und Mittel der Abwehr

Bild 444



(1) **Stellungsspiel des Torwarts**

Befindet sich der Ball weit vor dem Tor, darf sich der Torwart nicht zu weit von der Torlinie entfernen, um nicht von einem überraschenden Weitschuß überspielt zu werden.

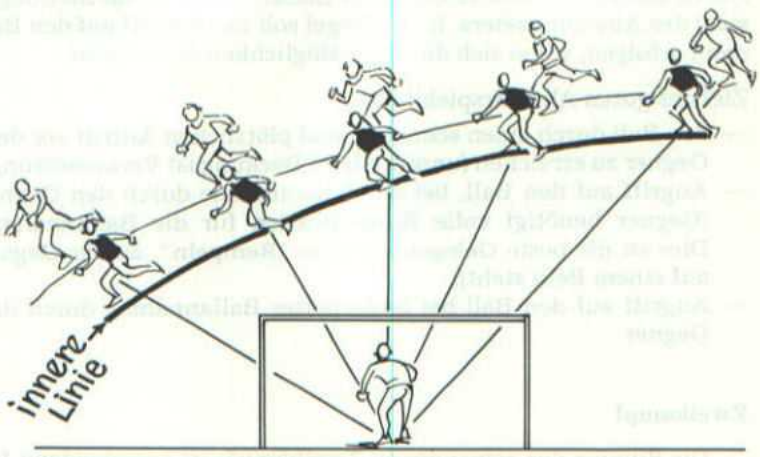
Befindet sich der Ball in Tornähe, kann der Torwart durch Entgegengehen den Schußwinkel verkürzen. Er bewegt sich dabei auf der Winkelhalbierenden nach vorn, so weit, daß es ihm noch möglich ist, über ihn hinweg gehobene Bälle zu erreichen (Bild 444).

Abweichungen: Bogenbälle und Flankenbälle.

(2) **Herauslaufen des Torwarts**

Solange ein ballbesitzender Gegner im Zweikampf mit einem eigenen Spieler ist oder bedrängt wird, bleibt der Torwart im Tor. Läuft ein Gegner mit dem Ball frei auf das Tor zu, muß der Torwart herauslaufen. Nicht auf halbem Weg zögern und stehen bleiben! Verläßt der Torwart das Tor, übernehmen die Abwehrspieler die Torsicherung.

Bild 445



(3) **Stellungsspiel des Abwehrspielers**

Bei allen Deckungsformen spielt der Begriff der „inneren Linie" eine große Rolle. Der Mann auf der inneren Linie hat den kürzeren Weg zum eigenen Tor. Der Abwehrspieler muß zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor auf einer gedachten Geraden (Linie) stehen, die zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor gezogen wird.

Grundsätze

— Je näher der Gegner dem eigenen Tor kommt, desto enger soll die Deckung (Tuchfühlung) sein.
— Je weiter der Gegner vom eigenen Tor entfernt ist, desto lockerer kann gedeckt werden.
— Je näher der Ball beim Gegenspieler ist, desto mehr auf Tuchfühlung gehen.
— Je weiter der Ball vom direkten Gegenspieler entfernt ist, desto lockerer die Deckung.

(4) **Angriff auf Gegner und Ball**

Die Grundlage für eine erfolgreiche Ballannahme ist das Stellungsspiel des Abwehrspielers. In der Regel soll der Angriff auf den Ball dann erfolgen, wenn sich die erste Möglichkeit dazu bietet.

Ziel des guten Abwehrspielers ist:

— den Ball durch einen schnellen und plötzlichen Antritt vor dem Gegner zu erreichen (unmittelbare Deckung ist Voraussetzung),
— Angriff auf den Ball, bei der Ballannahme durch den Gegner (Gegner benötigt volle Konzentration für die Ballannahme. Dies ist die beste Gelegenheit zum „Rempeln", da der Gegner auf einem Bein steht),
— Angriff auf den Ball bei fehlerhafter Ballannahme durch den Gegner.

(5) **Zweikampf**

— Die Summe der gewonnenen Zweikämpfe ist entscheidend für den Spielausgang.
— Möglichst den ersten Zweikampf gewinnen.
— Beim ersten Aufeinandertreffen mit dem Gegner eine einfache und sichere Lösung der Spielsituation suchen (z. B. Rückspiel zum TW, Ausball) und keine riskante Ballabnahme wagen.

Mittel für den Zweikampf

— Je nach Lage, schneller oder zögernder Angriff. Nicht ungestüm angreifen!
— Verwendung von Täuschungen und Finten beim Angriff auf den Mann am Ball (z. B. Angriff nur vortäuschen).
— Nur den Ball beobachten, nicht auf täuschende Bewegungen eingehen.
— Gegner von innen (Spielfeldmitte) nach außen (Seitenlinie) treiben.
— Überlegt angreifen, je nach Situation entgegenrücken, stehenbleiben oder kommen lassen.
— Keine regelwidrigen Zweikämpfe, da jeder Freistoß Nachteile bringt.

(6) **Forderungen an den Abwehrspieler nach einem gewonnenen Zweikampf**

— Nach der gelungenen Ballabnahme muß ein gutes Abspiel folgen. (Abwehren mit dem Ziel anzugreifen!)
— Körper zwischen Ball und Gegner.

— Ball nicht springen lassen.
— Ballhalten innerhalb des Gefahrenbereichs (Strafraum) vermeiden.
— Nach außen abspielen.
— Rückspiel zum Torwart oder mit dem Ball vom Gegner lösen und wie ein fremder Außenstürmer zum eigenen Tor gehen.

(7) **Verhalten des Angriffsspielers bei Ballverlust**

Das moderne Fußballspiel kann sich nicht mit Spielertypen begnügen, die nur Abwehr- oder nur Angriffsfunktionen ausüben. Jeder hat zwei Hauptfunktionen zu erfüllen, nämlich abzuwehren (decken), wenn der Gegner am Ball ist und anzugreifen (freilaufen), wenn die eigene Mannschaft am Ball ist.

— Sofortiges Umschalten von Angriff auf Abwehr. Dadurch wird Kraft gespart, und die Ordnung in der Abwehr bleibt gewährleistet.
— Der unmittelbare oder der nahestehende Gegner wird angegriffen.
— Den Gegner beim Aufbau eines Angriffs behindern oder wenigstens stören (z. B. bei Abwurf, Abschlag, Abstoß, Freistoß, Einwurf).
— Nachsetzen und Einholen.
— Verzögern und nicht planlos den Mann am Ball angreifen.
— Zweikampf im eigenen Gefahrenbereich. (Eingrätschen soll letztes Mittel sein.)

(8) **Zusammenwirken der Abwehrspieler**

Die Abwehr kann nur in ihrer Gesamtheit die notwendige Wirkung erreichen. Voraussetzung dafür ist, daß die Spieler die Grundlagen der Einzelverteidigung (Stellungsspiel, Zweikampf usw.) beherrschen. Der Angriff eines Abwehrspielers auf den gegnerischen Stürmer darf nie unabhängig vom Spielgeschehen und von seinen Nebenleuten erfolgen.

Gegnerischer Angriff in der Überzahl

Grundsatz: Jeder deckt den nächsten Gegner! Der gefährlichste Mann und der am meisten gefährdete Raum müssen abgedeckt werden. Der ungefährlichste Mann bleibt frei.

Die gemeinsame Abwehr innerhalb des 4 : 3 : 3-Systems (Nr 715):

— Dieses System kennt vier manndeckende Spieler.
— Zwei Mittelfeldspieler leisten in gewissen Spielphasen gleichermaßen Abwehraufgaben. Sie spielen fast ausnahmslos in der Raumdeckung, wechseln laufend zwischen Angriff und Abwehr. Ihre prozentualen Anteile von Abwehr und Angriff werden immer unterschiedlich sein. Sie werden weitgehend vom Gegner, Heim- oder Auswärtsspiel und von den Leistungen der eigenen Abwehr beeinflußt.
— Selbst die drei in der Spitze spielenden Stürmer haben ihre Gegenspieler abzuschirmen.
— Besondere Aufgaben im Zusammenspiel der Abwehrspieler hat der „freie Mann" (Libero) im 4 : 3 : 3-System zu erfüllen. Er hat keinen direkten Gegenspieler und spielt vorwiegend in der Raumdeckung.

(9) **Aufgaben des freien Mannes (Libero)**

— Steilpässe abfangen (Gassen abschirmen, kluges Stellungsspiel),
— Übernehmen eines gegnerischen Angriffspielers,
— Angreifen des gegnerischen freien Mannes (Gegner in der Überzahl),
— Organisieren der eigenen Abwehr (ruhender Pol, Dirigent),
— Absetzen und als Anspielstation dienen,
— Ausputzen der Fehler seiner Abwehrspieler (z. B. Vorstopper unterläuft einen anfliegenden Ball, verfehlt einen aufspringenden Ball, verliert ein Kopfballspiel usw.).
— Der Libero schaltet sich im richtigen Moment (z. B. selbst im Ballbesitz; überraschend) in den Angriff ein.
— Die Mitspieler müssen auf sein Spiel eingehen (z. B. wegziehen und den freien Raum schaffen; Bereitstellung zum Doppelpaßspiel; Paare bilden).
— Keine Querpässe im Mittelfeld, da bei einem Fehlpaß der Anschluß an die Abwehr verloren geht. Vorwiegend also Schräg- und Steilpässe spielen.
— Torschüsse aus der zweiten Linie.
— Der Libero sollte durch sein Mitgehen einen Spielvorteil erzwingen (z. B. Tor erzielen; Eckball; Freistoß; gutes Abspiel; Ausball).
— Nach Abschluß des Angriffs sofort zurück!

714. Praktische Trainingsmittel der allgemeinen Taktik

Von dem Spiel Mann gegen Mann bis zum Gegeneinanderspielen größerer Spielgruppen auf Tore sollen die Spieler durch besondere Aufgabenstellungen an die unterschiedlichsten Möglichkeiten herangeführt werden, die ein Spielablauf mit sich bringen kann. Die Spieler müssen sich bei der Durchführung taktischer Übungsspiele mit dem Problem des freien, des gedeckten Raums, des Angreifens, des Deckens, des Freilaufens, des Täuschens usw. auseinandersetzen. Sie werden dadurch zum spielreifen Denken und Handeln erzogen.

(1) **Verwendung aller Kampfspiele auf ein Tor und auf zwei Tore**
(vgl. Nr 705 und 706)

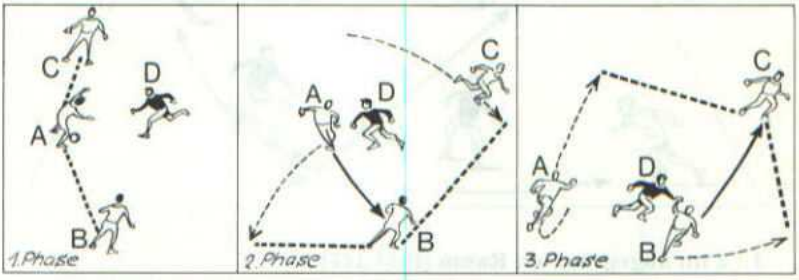
Die taktische Zielsetzung ist teilweise aus den nachfolgend aufgeführten allgemeinen Parteispielen zu ersehen.

(2) **Allgemeine Parteispiele**

1 : 1 im abgegrenzten Raum

Schulungszweck: Zweikampf — Einzelspiel (Dribbling) — Umstellung für beide von Angriff auf Abwehr.

Bild 446



3 : 1 im abgegrenzten Raum (Bild 446)

Schulungszweck
Freilaufen — Direktspiel

Dieses Spiel ist dazu geeignet, das Freilaufen zu veranschaulichen. Das Erkennen und Erlaufen des freien Raumes ist besonders in der Grundform des Spiels zu erkennen.

1. Phase

A hat den Ball. Seine beiden Mitspieler B und C stellen sich neben ihn, so daß er zwei Abspielmöglichkeiten hat. Nun greift der Gegner D an.

2. Phase

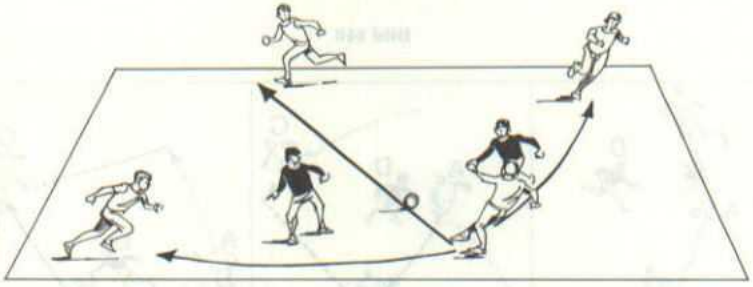
A spielt den Ball zu B, bevor der Gegner eingreifen kann. Nach dem Abspiel läuft er sofort auf dem kürzesten Weg in den ihm nächsten Raum neben dem angespielten Spieler, während der dritte Spieler den freien Raum auf der anderen Seite des Angespielten erläuft.

3. Phase

Dann spielt B den Ball zu C und läuft wiederum in den freien Raum neben dem angespielten Spieler C. A hat sich unterdessen auf der anderen Seite im freien Raum neben C angeboten, und das Spiel wiederholt sich.

Solange die beiden Außenspieler intensiv freilaufen und nicht gegeneinanderlaufen (im Rücken des Gegners kreuzen), sind sie vom Gegenspieler kaum vom Ball zu trennen.

Bild 447



4 : 2 im abgegrenzten Raum (Bild 447)

Dieses Parteispiel baut auf dem Parteispiel 3 : 1 auf. Hier gewinnt der Spieler am Ball außer den beiden Abspielmöglichkeiten zur Seite noch eine dritte: das Abspiel durch die Gasse. Deshalb muß der vierte Spieler immer „auf Lücke" laufen, er muß seinen freien Raum gegenüber vom ballbesitzenden Spieler suchen.

Schulungszweck

Freilaufen — Direktspiel — Quer- und Steilpaß (Paßdoublette) — das Spiel in die Gasse — Zusammenarbeit in der Abwehr (ein Spieler Angriff auf den Ball und den Mann, der andere Spieler übernimmt die Raumdeckung).

2 : 1 im abgegrenzten Raum

Schulungszweck

Zusammenspiel in Paaren (Direktspiel und Doppelpaßspiel) — Einzelspiel (Täuschungen, Ball halten) — Freilaufen — Übernehmen des Balles — Abwehrspieler: Angriff auf den Ballbesitzenden und gleichzeitiges Abdecken des freilaufenden Gegners.

Aufgabenstellungen für Abwehrspieler und Ballbesitzer

— Der Ballbesitzer hält den Ball und läßt den Gegner kommen — dann Abspiel und sofortiger Start in den freien Raum (Doppelpaß).
— Der Gegner muß mit einer Finte umspielt werden, dann erst Abgabe und Start in den freien Raum.
— Der Abwehrspieler deckt nur den Mann ohne Ball. Dieser muß durch Täuschungsmanöver, durch Hakenschlagen usw. versuchen, seinem Bewacher zu entkommen. Erst wenn ihm dies gelungen ist, erhält er den Paß von seinem ballhaltenden Mitspieler.
— Der Abwehrspieler greift bei Ballwechsel nur den ballbesitzenden Spieler an.

3 : 2 auf unbegrenztem Raum

Alle Mitspieler der ballhaltenden Mannschaft sind dauernd bemüht, sich freizulaufen. Im Gegensatz zum Parteispiel 3 : 1 hat der Spieler am Ball hier meistens nur eine Abspielmöglichkeit. Der direkte Paß ist nicht immer richtig. Auch Ballhalten, Ballführen und das Dribbling gehören zu diesem Spiel.

Schulungszweck

Zusammenspiel der Spieler am Ball — Einzelspiel des Spielers am Ball — Zusammenarbeit der Spieler ohne Ball (Angriff auf Gegner und Ball, Raumdeckung).

4 : 3 auf unbegrenztem Raum

Für jede Partei spielen drei Spieler. Der vorher bestimmte siebente Spieler spielt immer mit der Partei am Ball. So spielt die Partei am Ball immer mit vier Spielern, die Abwehr mit drei Spielern. Die ballbesitzende Mannschaft darf nur mit zwei Ballberührungen oder im Direktspiel zuspielen.

Schulungszweck

Schnelles direktes Spiel — in der Nähe des Balles zahlenmäßige Überlegenheit schaffen — Wechsel von Quer- und Steilpaß flach und hoch — Mittelfeldspiel.

2 : 2 im abgegrenzten Raum

Bei diesem Parteispiel hat jeder Spieler seinen Gegenspieler.

Forderung: konsequente Manndeckung, jeder bleibt bei seinem Gegner.

Schulungszweck

Ständiges Freilaufen — Manndeckung — Raumdeckung — Abspiel in den Fuß oder in den Raum — Einzelspiel — Absetzen und Wegbleiben — Übernehmen.

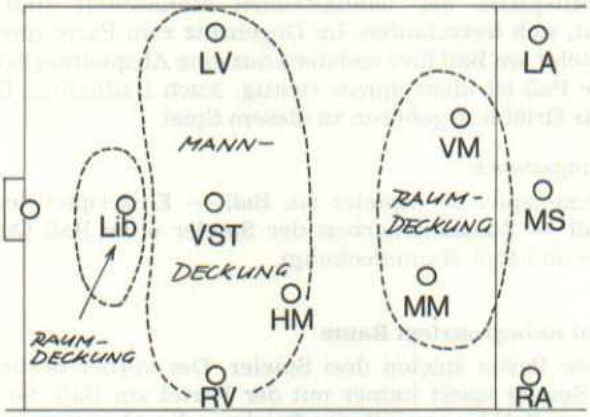
5 : 5 (6 : 6, 7 : 7) in einer Spielfeldhälfte

Schulungszweck

Zusammenspiel ohne Zielrichtung Tor — Mittelfeldspiel („Klein-Klein" und „Longpaß") — Flügelwechsel — Umschalten von Angriff auf Abwehr — Einwürfe — Positionswechsel.

715. 4 : 3 : 3-System und Mannschaftspositionen

Bild 448



Die Ordnung des WM-Systems ist nicht mehr üblich. Auch die Bezeichnungen für die Mannschaftspositionen sind teilweise geändert worden. Die heutige Spielauffassung fordert eine verstärkte Abwehr, aus der in den entsprechenden Spielphasen angegriffen wird. In den meisten Fällen wird deshalb das 4 : 3 : 3-System praktiziert (Bild 448). Die Abwehr im 4 : 3 : 3-System wird vom sogenannten „Libero" (freien Mann) verstärkt (Nr 713 Absatz 9).

(1) In der Regel kennt das 4 : 3 : 3-System vier manndeckende Spieler:
— den rechten Außenverteidiger (RV),
— den Vorstopper (VST),
— den linken Außenverteidiger (LV),
— den hinteren Mittelfeldspieler (HM).

(2) Das Angriffsspiel wird von drei Mittelfeldspielern angekurbelt:
— dem hinteren Mittelfeldspieler (HM),
— dem mittleren Mittelfeldspieler (MM),
— dem vorderen Mittelfeldspieler (VM oder vierte Spitze).

(3) Die drei Angriffsspitzen setzen sich zusammen aus:
— dem rechten Außenstürmer (RA),
— dem Mittelstürmer (MS),
— dem linken Außenstürmer (LA)

In der Praxis ist diese schematische Formation nur selten zu sehen; denn das System hängt ausnahmslos vom Gegner und vom eigenen Können ab. Außerdem ist die Anordnung der Spieler bei weitem nicht so feststehend wie beispielsweise beim WM-System.

Gerade das 4 : 3 : 3-System gestattet allen Spielern mehr Bewegungsfreiheit als alle anderen Systeme zuvor. Es ist deshalb z. B. selbstverständlich, daß die drei Spitzen im Angriff aus dem eigenen Mittelfeld auch Unterstützung aus der eigenen Abwehr bekommen. Umgekehrt haben die Stürmer auch in der Abwehr auszuhelfen.

II. Handball

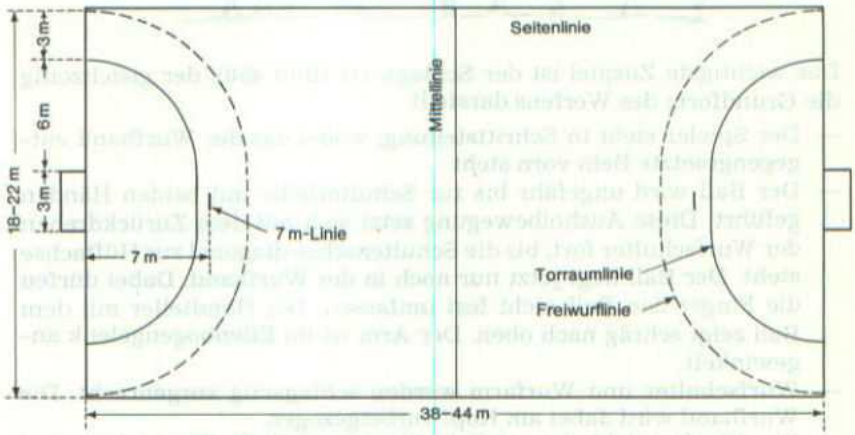
716. Allgemeines

(1) Die Ausbildung im Handball beginnt mit Spielformen, in denen sowohl **technische Fertigkeiten** als auch **taktische Grundzüge** vermittelt werden.

(2) Auf eine ausführliche Beschreibung der Spielregeln wird im Rahmen dieser Ausführungen verzichtet (Nr 802).

717. Spielfeld

Bild 449



Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

718. Zur Vorbereitung auf das eigentliche Handballspiel dienen die **Kleinspielformen Handball** (Nr 679—683).

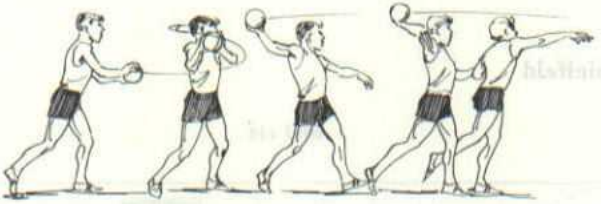
Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

719. Zuspiel und Ballannahme

Bild 450



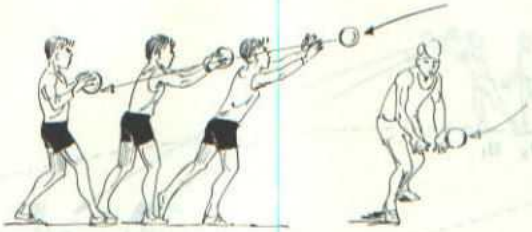
Das wichtigste Zuspiel ist der Schlagwurf (Bild 450), der gleichzeitig die Grundform des Werfens darstellt.

— Der Spieler steht in Schrittstellung, wobei das der Wurfhand entgegengesetzte Bein vorn steht.
— Der Ball wird ungefähr bis zur Schulterhöhe mit beiden Händen geführt. Diese Ausholbewegung setzt sich mit dem Zurückdrehen der Wurfschulter fort, bis die Schulterachse diagonal zur Hüftachse steht. Der Ball liegt jetzt nur noch in der Wurfhand. Dabei dürfen die Finger den Ball nicht fest umfassen. Der Handteller mit dem Ball zeigt schräg nach oben. Der Arm ist im Ellenbogengelenk angewinkelt.
— Wurfschulter und Wurfarm werden schlagartig vorgebracht. Die Wurfhand wird dabei am Kopf vorbeigezogen.
— Die Wurfhand bleibt möglichst lange am Ball. Handgelenk und Fingerspitzen geben ihm Ziel und letzten Druck.
— Für das Zuspiel über weite Entfernungen und den Torwurf ist der betonte Körpereinsatz beim Wurf notwendig. Die ganze Wurfarmseite des Körpers wird unter kräftiger Streckung nach vorn gebracht. Das vordere Bein wird zum Stemmbein. Das hintere Bein kreuzt das Stemmbein.

Der Spieler muß lernen, den Ball im Stand, im Lauf und im Sprung einwandfrei anzunehmen.

Das beidhändige Fangen des Balles steht im Vordergrund.

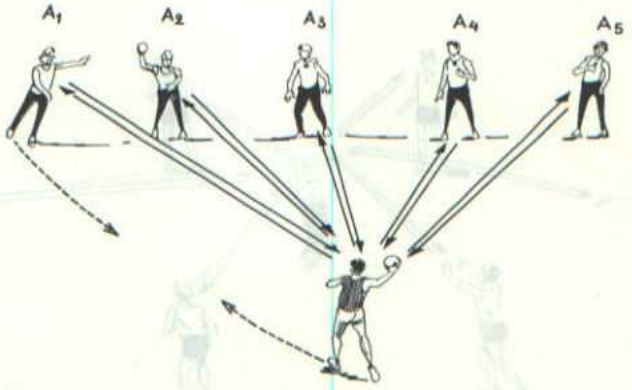
Bild 451



Beide Hände bilden mit den gespreizten Fingern einen Trichter und strecken sich dem Ball entgegen. Beim Fangen von brusthoch und höher zugespielten Bällen zeigen die Finger nach oben, bei tiefer zugespielten Bällen nach unten. Die Wucht des Balles wird durch elastisches Beugen der Arme gemindert (Bild 451). Zuspiel und Annehmen des Balles werden stets zusammen geübt.

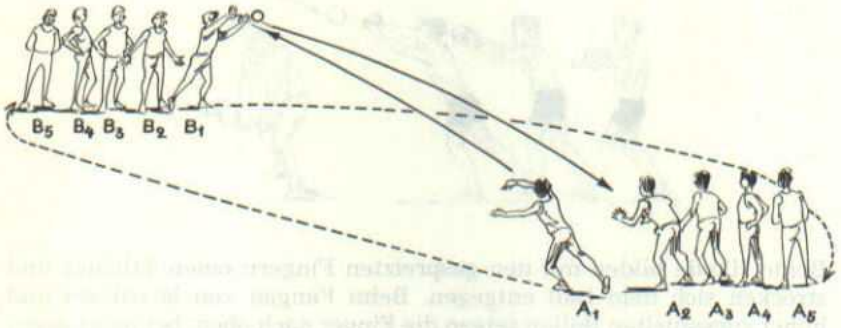
Übungen zum Erlernen des Zuspiels und der Ballannahme

Bild 452



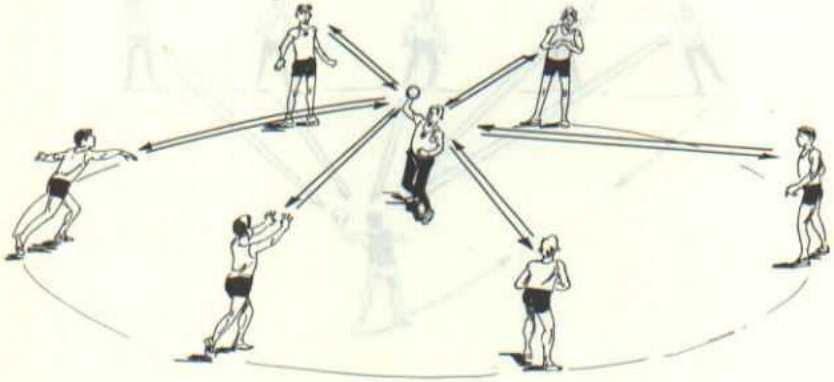
— Fünf Spieler (A 1 bis A 5) stehen mit etwa einem Schritt Zwischenraum nebeneinander. Ein Spieler steht 4 bis 5 m davor und spielt nacheinander A 1 — A 2 — A 3 — A 4 — A 5 und dann A 5 — A 4 — A 3 — A 2 — A 1 an. Danach wechselt er die Position mit A 1, der nun Anspieler ist (Bild 452).

Bild 453



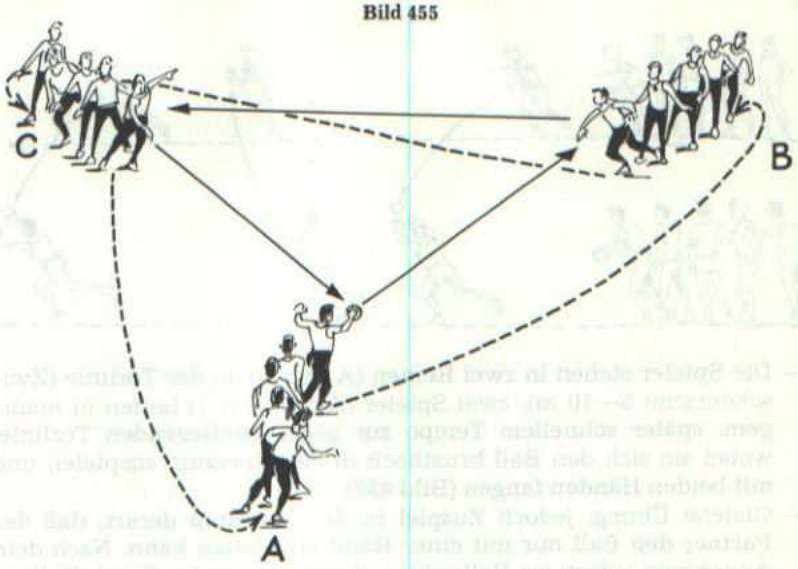
— Reihe A (Spieler A 1 bis A 5) steht der Reihe B (Spieler B 1 bis B 5) seitlich versetzt gegenüber. Spieler A 1 spielt den Ball zu B 1 und läuft an das Ende der Reihe B. B 1 spielt den Ball zu A 2 und läuft an das Ende der Reihe A . . . usw. (Bild 453).

Bild 454



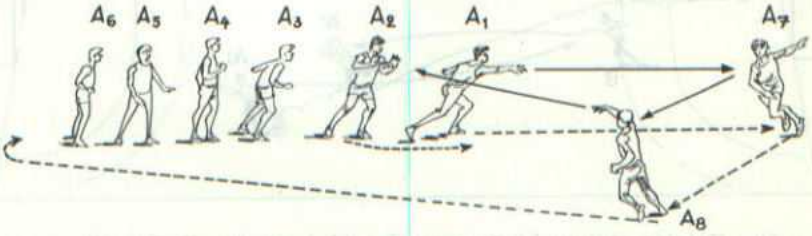
— Sechs Spieler (A 1 bis A 6) bilden einen Kreis. Im Kreis befindet sich ein Anspieler, der abwechselnd jedem Spieler den Ball zuwirft, ohne eine bestimmte Reihenfolge einzuhalten (Bild 454).

Bild 455



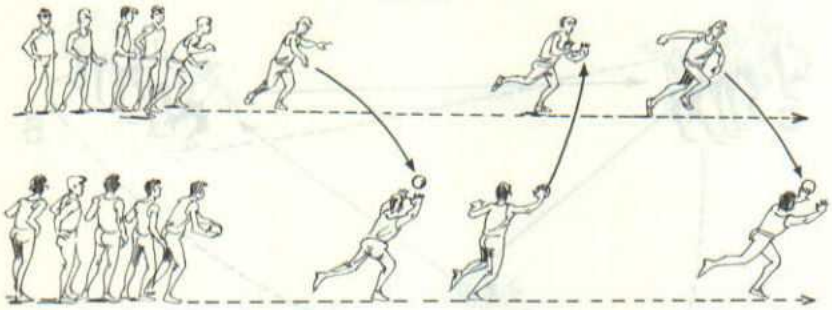
— Etwa 15 Spieler bilden drei Reihen an den Ecken eines Dreiecks.
A 1 bis A 5,
B 1 bis B 5,
C 1 bis C 5.
A 1 spielt den Ball zu B 1 und läuft an das Ende der Reihe B. B 1 spielt den Ball zu C 1 und läuft an das Ende der Reihe C. C 1 spielt den Ball zu A 2 . . . usw. (Bild 455).

Bild 456



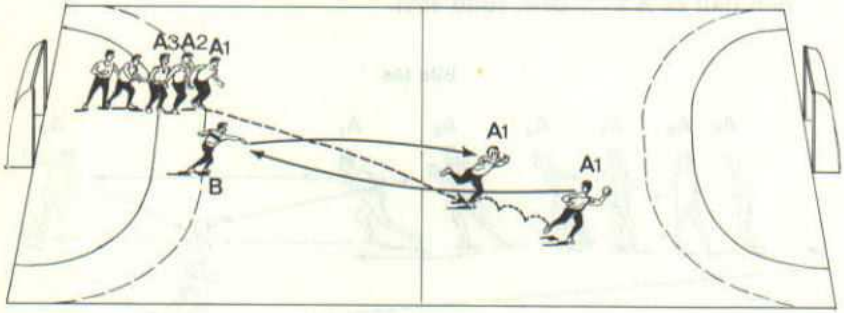
— Sechs Spieler (A 1 bis A 6) stehen in Reihe, ein Spieler (A 7) steht der Reihe gegenüber, ein weiterer (A 8) schräg davor. A 1 spielt den Ball zu A 7 und läuft zu dessen Platz. A 7 spielt den Ball zu A 8 und läuft zu dessen Platz. A 8 spielt den Ball zu A 2 und läuft an das Ende der Reihe . . . usw. (Bild 456).

Bild 457



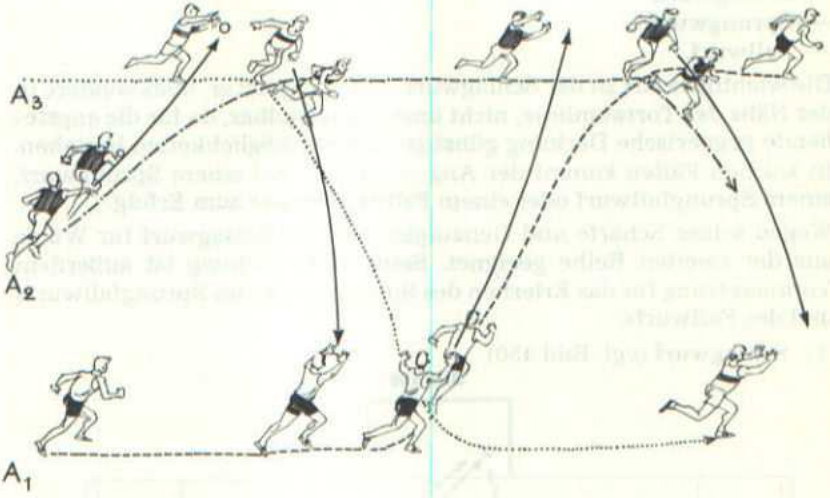
— Die Spieler stehen in zwei Reihen (A und B) an der Torlinie (Zwischenraum 5—10 m), zwei Spieler (A 1 und B 1) laufen in mäßigem, später schnellem Tempo zur gegenüberliegenden Torlinie, wobei sie sich den Ball brusthoch in den Vorraum zuspielen und mit beiden Händen fangen (Bild 457).
— Gleiche Übung, jedoch Zuspiel in den Vorraum derart, daß der Partner den Ball nur mit einer Hand annehmen kann. Nach dem Annehmen sofortiges Ballsichern durch die zweite Hand (Ballannahme bei schlechtem Zuspiel).
— Gleiche Aufstellung, jedoch Zuspiel in den Rückraum. Partner macht in mäßigem Lauf eine Drehung zum Ball, nimmt mit einer Hand an und sichert sofort mit der anderen (Ballannahme bei schlechtem Zuspiel).

Bild 458



— Die Spieler stehen hintereinander (A 1 an der Freiwurflinie) in Höhe des linken Torpfostens. Ein Spieler (B) steht in Höhe des rechten Torpfostens auf der Freiwurflinie. Spieler A 1 läuft diagonal über das Spielfeld und erwartet erst hinter der Mittellinie einen langen Paß von B. A 1 fängt den Ball, läuft drei Schritte und spielt danach den Ball zurück zu B. Dann läuft A 2 . . . usw. (Bild 458).

Bild 459



— Drei Spieler (A 1 bis A 3) stehen in je ca. 4 m Abstand nebeneinander und laufen langsam, auf ein Zeichen von A 2, in Richtung auf die gegenüberliegende Torlinie. Der Mittelmann A 2 spielt A 3 an und läuft dem Ball nach. A 3 spielt A 1 an und läuft dem Ball nach. A 1 spielt A 2 an . . . usw. Bei dieser Übungsform ist es wichtig, den Partner nach dem Abspiel jeweils zu hinterlaufen (Bild 459).

Zu beachten

— Der Ball soll in der Regel genau in Brusthöhe zugespielt werden.
— Die Hand muß beim Abwurf voll hinter dem Ball liegen. Die Kraftübertragung darf nicht seitlich am Ball vorbeigehen.
— Das Zuspiel zunächst im Stand, dann aber sehr bald aus der Bewegung üben.
— Mit zunehmender Sicherheit sind das Tempo (Ballwechsel) zu steigern und der Zwischenraum zu vergrößern.
— Erst bei weitgehender Beherrschung des Zuspiels durch Schlagwurf und der Ballannahme können andere Zuspielarten (Druckwurf, indirektes Zuspiel) geübt werden.

720. Torwurf

Es sind drei grundsätzliche Arten des Torfwurfs zu unterscheiden:

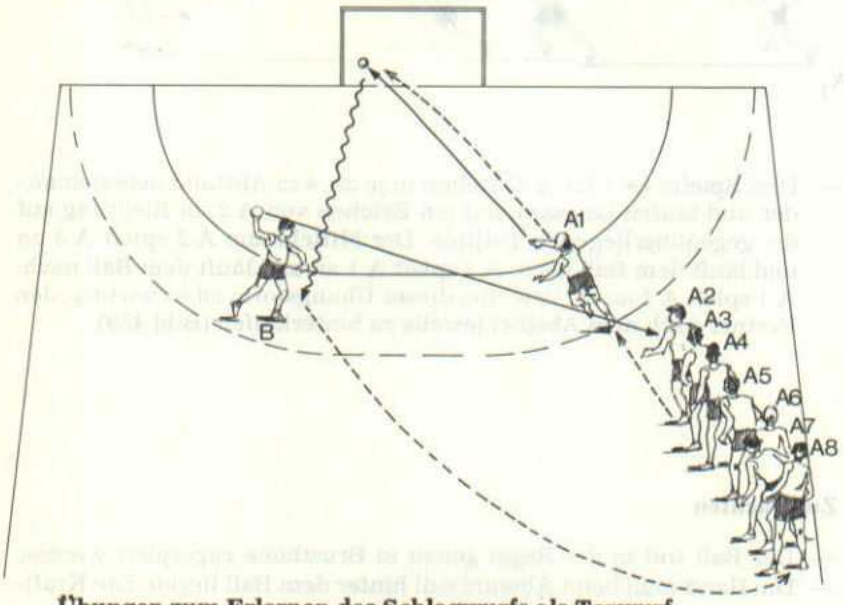
— Schlagwurf,
— Sprungwurf,
— Fallwurf.

Die wichtigste Art ist der Schlagwurf. Allerdings ist er, insbesondere in der Nähe der Torraumlinie, nicht immer anwendbar, da für die engstehende gegnerische Deckung günstige Abwehrmöglichkeiten bestehen. In solchen Fällen kommt der Angriffsspieler mit einem Sprungwurf, einem Sprungfallwurf oder einem Fallwurf besser zum Erfolg.

Wegen seiner Schärfe und Genauigkeit ist der Schlagwurf für Würfe aus der zweiten Reihe geeignet. Seine Beherrschung ist außerdem Voraussetzung für das Erlernen des Sprungwurfs, des Sprungfallwurfs und des Fallwurfs.

(1) **Schlagwurf** (vgl. Bild 450)

Bild 460



Übungen zum Erlernen des Schlagwurfs als Torwurf

— Etwa acht Spieler (A 1 bis A 8) stehen in Reihe schräg ca. 8 m vor der Freiwurflinie. Ein Spieler (B) steht mit zwei Bällen an der Freiwurflinie. Spieler A 1 läuft schräg an und erhält ca. 3 m vor der Freiwurflinie von B den Ball genau zugespielt. A 1 fängt den Ball und wirft ihn unverzüglich auf das Tor. Anschließend holt er den Ball, prellt ihn zu B zurück und läuft an das Ende seiner Reihe (Bild 460).

— Gleiche Übung, jedoch Anlauf aus verschiedenen Richtungen.
— Etwa acht Spieler (A 1 bis A 8) stehen in Reihe ca. 8 m vor der Freiwurflinie (A 1 und A 2 mit Ball). A 1 prellt den Ball in Richtung auf das Tor bis kurz vor die Freiwurflinie und wirft dann auf das Tor. Anschließend holt er den Ball und spielt ihn an den Spieler A 3, während A 2 bereits die gleiche Übung wie A 1 begonnen hat.

Zu beachten

— Wichtig ist der fließende Übergang vom Anlauf über die richtige Abwurfstellung zum Torwurf.
— Die Gesamtkraft des Körpers muß in den Wurf gelegt werden (dabei Stemmwirkung des vorne stehenden Beines). Der Wurf darf keinesfalls nur mit dem Arm erfolgen.
— Die Ausholbewegung soll wegen der Nähe der Gegenspieler möglichst schnell erfolgen. Dabei kann aber nicht auf das Zurückdrehen der Wurfarmschulter verzichtet werden.
— Mit zunehmender Wurfsicherheit sollen die Torwürfe als genaue Zielwürfe (z. B. tief links oder hoch rechts) auf Zuruf ausgeführt werden.

(2) **Fallwurf**

Bild 461

Der Fallwurf ist ein Schlagwurf im Fallen. Durch den Fallwurf vor der Torraumlinie kann der Angriffsspieler sich dem Eingreifen des gegnerischen Abwehrspielers entziehen. Außerdem kann der Werfer den Wurf bis kurz vor der Landung verzögern und damit auf die Handlung des Torwarts reagieren.

— Der Werfer steht in Seitgrätschstellung. Der Ball wird mit beiden Händen eng am Körper gehalten (Ballsicherung). Der Blick ist auf das Ziel gerichtet.
— Durch Vorbringen (Beugen) der Knie wird der Fall eingeleitet. Dabei wird gleichzeitig die Wurfschulter zum Ausholen zurückgenommen.

— Der Körper fällt nach vorn. Kurz vor der Landung im Torraum erfolgt der Wurf, der als Schlagwurf in Kopfhöhe ausgeführt wird.
— Bei der Landung nach dem Wurf wird zuerst die linke Hand (beim Rechtshänder) aufgestützt; die rechte Hand berührt unmittelbar danach ebenfalls den Boden.

Übungen zum Erlernen des Fallwurfs

— Fallwürfe aus der Bauchlage,
— Fallwürfe aus dem Hockstand,
— Fallwürfe aus dem Stand.

Die Würfe können in jeder Ausgangslage zunächst zum Partner (Abstand 5 m) und dann auf das Tor durchgeführt werden.

Zu beachten

— Der Werfer soll nicht auf die Landestelle, sondern auf das Tor blicken.
— Der Wurf darf nicht zu früh erfolgen. Die Fallbewegung muß dem Wurf vorausgehen.
— Für das Erlernen des Fallwurfs sollten Matten verwandt werden.

(3) **Sprungwurf**

Bild 462

Der Sprungwurf ist ein Schlagwurf im Sprung. Auch mit diesem Wurf will sich der Angriffsspieler der gegnerischen Abwehr entziehen. Der Werfer springt dabei entweder neben dem gegnerischen Abwehrspieler über die Torraumlinie in den Torraum, oder er springt vor dem gegnerischen Abwehrspieler hoch und wirft auf das Tor.

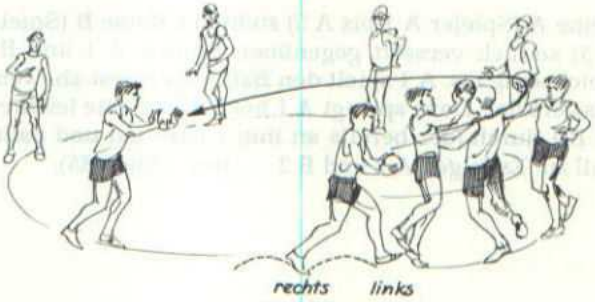
Beim Sprungwurf sind vier Phasen zu beachten:

Anlauf — Absprung — Flug und Wurf — Landung.

— Der Anlauf erfolgt mit zwei oder drei Schritten.
— Der Absprung muß kräftig sein und beim Rechtshänder grundsätzlich mit dem linken Bein erfolgen. Dabei wird die Ausholbewegung mit beiden Händen eingeleitet.
— Im Flug wird die Ausholbewegung mit der Rücknahme der Wurfarmschulter abgeschlossen. Der Wurf erfolgt in dem Augenblick, in dem die Aufwärtsbewegung des Körpers in die Abwärtsbewegung übergeht.

Übungen zum Erlernen des Sprungwurfs

Bild 463

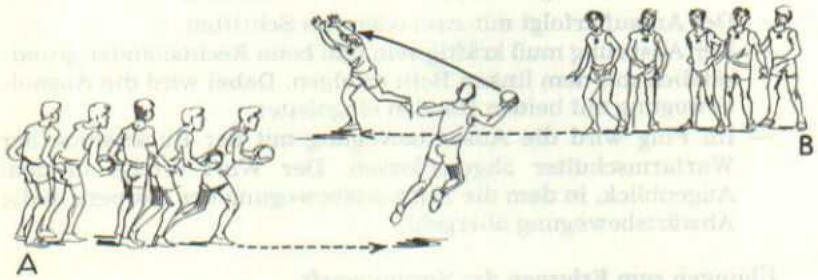


— Etwa acht Spieler bilden einen Kreis (linke Schulter zeigt zur Kreismitte). Ein bis zwei Bälle. Der Ballbesitzer hält den Ball fest in beiden Händen und macht zwei Schritte (rechts-links). Mit dem zweiten Schritt (links) streckt er sich nach oben, wobei er den Ball vorwärts-aufwärts bringt. Anschließend dreht er sich über die linke Fußspitze nach innen und wirft den Ball dem Hintermann zu (Bild 463).
— Gleiche Übung, jedoch mit drei Gehschritten (links-rechts-links).

Bild 464

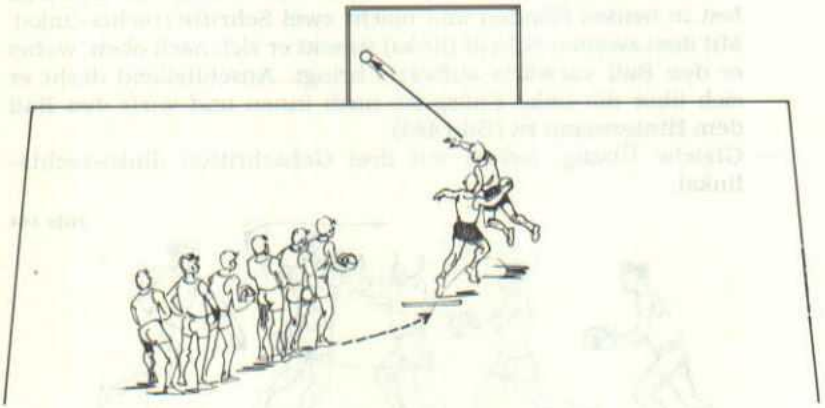
— Gleiche Übung, jedoch nach zwei (bzw. drei) Laufschritten Absprung mit dem linken Bein (Landung ebenfalls links; Bild 464).

Bild 465



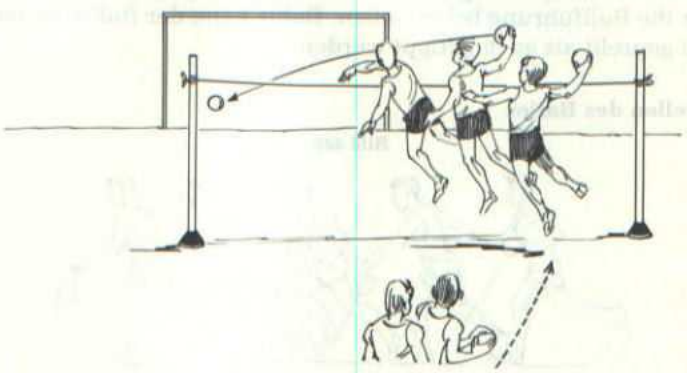
— Reihe A (Spieler A 1 bis A 5) steht der Reihe B (Spieler B 1 bis B 5) seitlich versetzt gegenüber. Spieler A 1 und B 1 laufen gleichzeitig los. A 1 spielt den Ball jedoch erst ab, wenn B 1 ihn passiert hat. Dazu springt A 1 hoch, führt eine leichte Drehung zu B 1 durch (der bereits an ihm vorbei ist) und paßt ihm den Ball zu. Es folgen A 2 und B 2 . . . usw. (Bild 465).

Bild 466



— Etwa acht Spieler in Reihe ca. 2 bis 3 m schräg vor einer festgelegten Absprungstelle. A 1 läuft zur Absprungstelle und wirft von dort auf das Tor. Anschließend holt er den Ball und spielt ihn an die Reihe ab (Bild 466).

Bild 467



— Gleiche Übung; der Spieler muß jedoch den Sprungwurf über eine 2 bis 2,30 m hohe Leine über der Torraumlinie ausführen (Bild 467).

Zu beachten

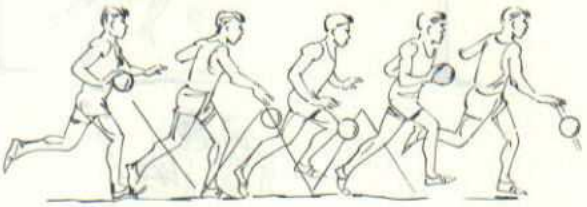
— Der Anlauf soll möglichst schräg zur Wurfrichtung nach der Wurfarmseite hin erfolgen.
— Kräftiger Absprung ist wichtig.
— Nach dem Absprung soll der Körper völlig gestreckt sein.
— Je geringer die Ausholbewegung, desto schwächer der Wurf.
— Zu Beginn der Ausholbewegung ist der Ball mit beiden Händen zu sichern.

721. Ballführung (Laufen mit dem Ball)

Bei fehlender Abspielmöglichkeit und beim Tempogegenstoß muß der Spieler die Ballführung beherrschen. Dabei kann der Ball vom Spieler sowohl geprellt als auch getippt werden.

(1) Prellen des Balles

Bild 468



Nach der Ballannahme prellt der Spieler den Ball fortgesetzt am Ort oder im Laufen mit einer Hand (rechts, links oder abwechselnd) auf den Boden. Ein Fangen oder sonstiges Halten des Balles — auch mit einer Hand — verlangt die Beendigung des Prellens.

— Beim Prellen wird der Ball zum Boden gedrückt (nicht geschlagen!). Der hochspringende Ball wird wieder weich mit der ganzen Hand angenommen. Neben der Hand soll nur noch der Unterarm an der Bewegung beteiligt sein. Im Laufen wird der Ball nicht vor dem Körper sondern seitlich schräg nach vorn geprellt.

— Das Prellen erfolgt etwa aus Hüfthöhe, in Nähe des Gegners ggf. auch tiefer. Dann wird auch der eigene Körper zwischen Ball und Gegner gebracht.

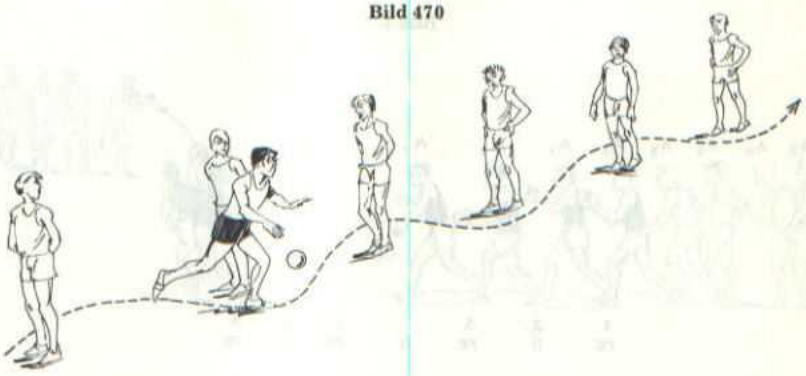
Übungen zum Erlernen des Prellens

Bild 469

— Reihe A (Spieler A 1 bis A 5) steht der Reihe B (Spieler B 1 bis B 5) im Abstand von 20 m gegenüber. A 1 läuft — unter Prellen des Balls — zu B 1, übergibt den Ball und stellt sich an das Ende der Reihe B. Unterdessen läuft B 1 mit dem erhaltenen Ball zu Spieler A 2 . . . usw. (Bild 469).

— Gleiche Übung. Das Prellen erfolgt mit der anderen Hand.

Bild 470



— Slalomlauf: etwa 6 Spieler (A 1 bis A 6) stehen in Reihe mit Abstand von ca. 2 m. Ein Spieler (A 7) prellt den Ball durch die Reihe. Dabei schirmt er den Ball, wenn er rechts am Vordermann vorbeigeht, mit dem Körper durch eine leichte Rechtsdrehung ab und führt den Ball mit der rechten Hand — wenn er links am Vordermann vorbeigeht, entsprechend mit der linken Hand. Er schließt sich der Reihe an und spielt den Ball zu A 1 (Bild 470) . . . usw. Der in Reihe stehende Spieler greift nicht ein.
— Gleiche Übung, jedoch greift der Abwehrspieler durch einen Ausfallschritt ein.
— Gleiche Übung, jedoch kommt zum Ausfallschritt auch die Angriffsbewegung der Arme.

Zu beachten

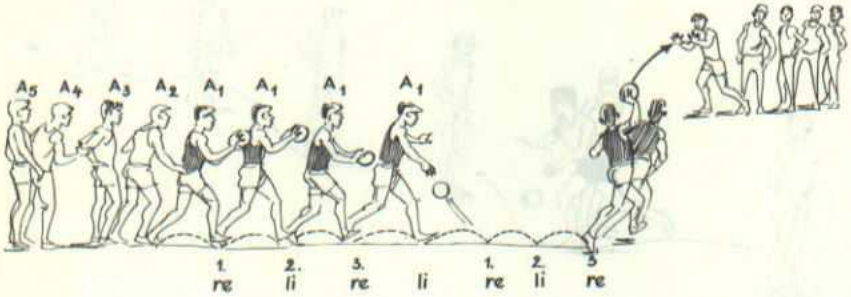
— Der Spieler soll lernen, nicht ausschließlich auf den Ball zu schauen.
— Der Spieler muß das Prellen sowohl rechts- als auch linkshändig beherrschen.

(2) **Tippen des Balles**

Beim Tippen läuft der Spieler entsprechend den Regeln nach der Ballannahme mit dem Ball drei Schritte und tippt ihn dann zum Boden. Nach dem Wiederfangen des Balles darf der Spieler nochmals drei Schritte ausführen. Dann muß der Ball abgespielt oder auf das Tor geworfen werden.

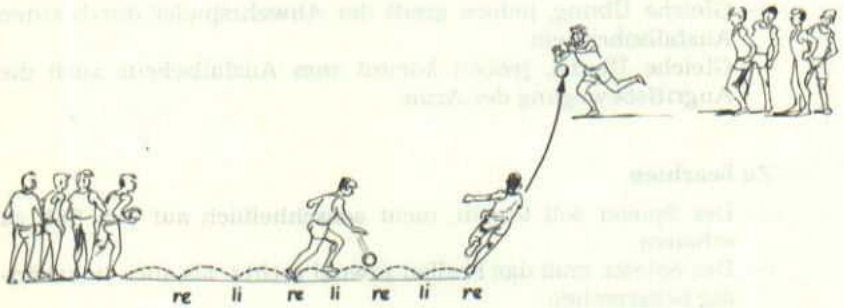
Übungen zum Erlernen des Tippens

Bild 471



— Reihe A (Spieler A 1 bis A 5) steht der Reihe B (Spieler B 1 bis B 5) in seitlich versetztem Abstand von etwa 12 m gegenüber. Spieler A 1 hat den Ball. Aus dem Stand führt er zunächst drei Schritte (rechts beginnend) aus, tippt den Ball beim vierten Schritt (Führschritt) und spielt dann den Ball nach weiteren drei Schritten an den Spieler B 1 . . . usw. (Bild 471).

Bild 472



— Gleiche Übung, jetzt mit Ballannahme im Lauf. Der annehmende Spieler läuft dem Ball entgegen. Das Zählen beginnt beim ersten Schritt mit dem Ball (Bild 472).

Zu beachten

Die Zahl der Schritte ist voll auszunützen.

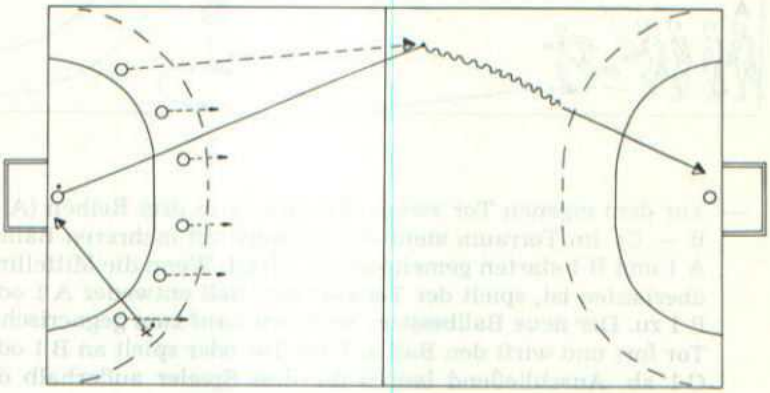
Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

722. Angriff

Die vier Phasen des Angriffs sind:
— der Tempogegenstoß,
— der erweiterte Tempogegenstoß,
— die Organisation des Angriffs für ein Angriffssystem,
— das Spiel in einem Angriffssystem.

(1) Tempogegenstoß

Bild 473

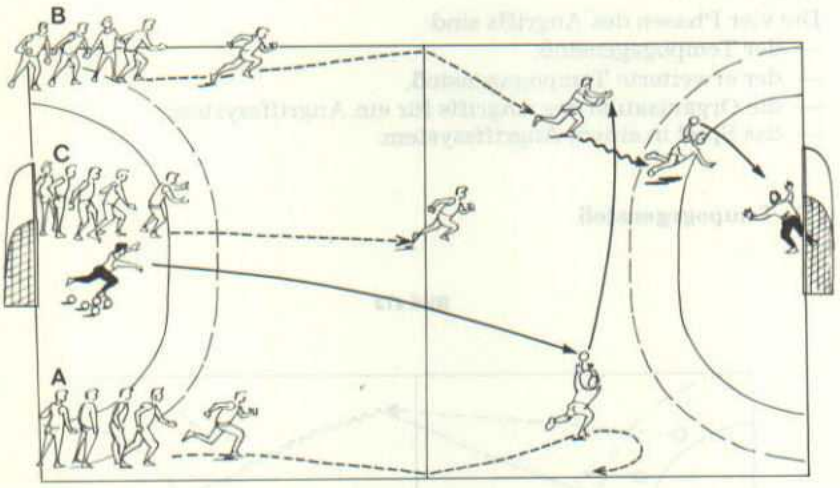


Ziel ist, mit einigen Spielern aus der Abwehr heraus zu einem Torerfolg zu kommen, bevor der Gegner seine Abwehr organisiert hat.

— Voraussetzung dafür ist eine klare Aufgabenteilung innerhalb der Mannschaft für den Augenblick, in dem der Angreifer zum Torwurf ansetzt oder den Ball verliert.
— In diesem Augenblick starten Spieler aus der eigenen Abwehr zum Tempogegenstoß.
— Die nach vorne laufenden Spieler sind Spieler der „ballentfernten" Seite (Bild 473). Die restlichen starten zum erweiterten Gegenstoß.

Übung zum Erlernen des Tempogegenstoßes

Bild 474



— Vor dem eigenen Tor stehen die Spieler in drei Reihen (A — B — C). Im Torraum steht der Torwart mit mehreren Bällen. A 1 und B 1 starten gemeinsam, C 1 folgt. Wenn die Mittellinie überlaufen ist, spielt der Torwart den Ball entweder A 1 oder B 1 zu. Der neue Ballbesitzer setzt den Lauf zum gegnerischen Tor fort und wirft den Ball auf das Tor oder spielt an B 1 oder C 1 ab. Anschließend laufen die drei Spieler außerhalb des Spielfeldes zu ihren Reihen zurück (Bild 474).
Danach A 2 mit B 2 und C 2 . . . usw.

Zu beachten

— Die beiden vorlaufenden Außen sollen die Blickverbindung nach rückwärts erst aufnehmen, wenn sie die Mittellinie überlaufen haben.

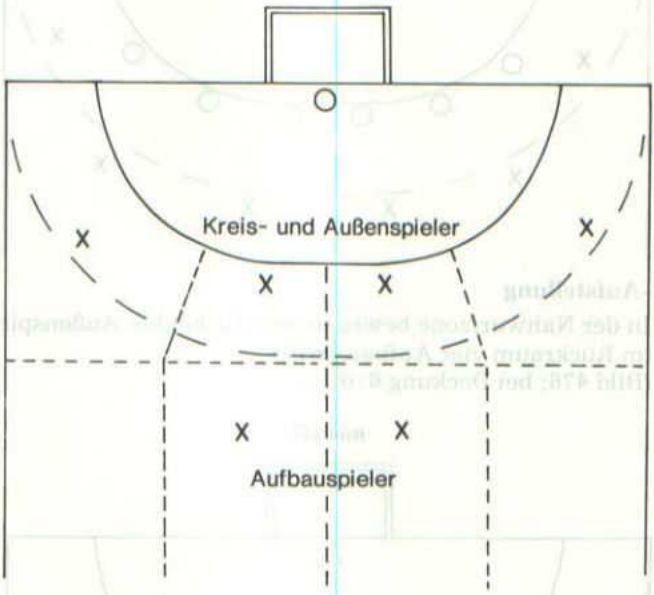
— Der Ball muß dem vorlaufenden Spieler genau zugespielt werden. Jede Ungenauigkeit mindert die Erfolgsaussicht des Angriffs.

(2) **Erweiterter Tempogegenstoß**

Kommen die zum Tempogegenstoß gestarteten Spieler nicht zum Torwurf, so werden die restlichen mitlaufenden Spieler (zweite Welle) im erweiterten Tempogegenstoß versuchen, ein Tor zu erzielen.

(3) **Organisation des Angriffs**

Bild 475



Hat der Gegner seine Abwehr rechtzeitig organisiert, kommt die dritte Phase des Angriffs zur Geltung, in der sich die Spieler für weitere Angriffshandlungen in den einzelnen Arbeitsräumen bereitstellen (Bild 475).

— Die vier vorderen Arbeitsräume bilden die **Nahwurfzone,** die vier hinteren die **Fernwurfzone.**

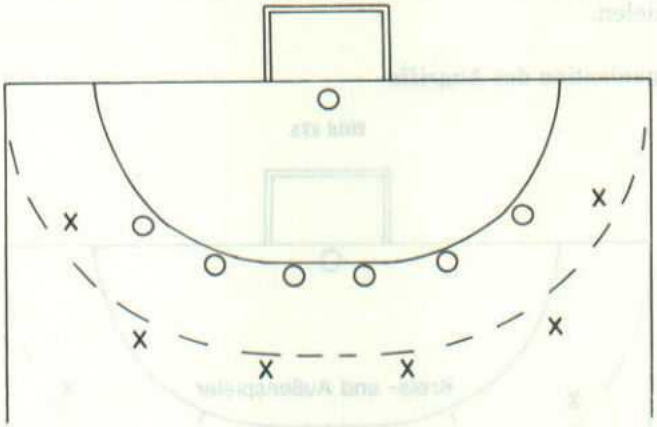
— Für die Angriffshandlungen in den Arbeitsräumen gilt als Grundsatz, daß immer nur ein Spieler einen Arbeitsraum besetzt; ein anderer Spieler kann den Raum zusätzlich durchkreuzen.

— Die im Rückraum handelnden Angriffsspieler werden als **Aufbauspieler** bezeichnet, die in der Nahwurfzone handelnden Angriffsspieler als **Kreis-** oder **Außenspieler.**

(4) **Spiel in einem Angriffssystem**

Beispiele für Grundformationen des Angriffs

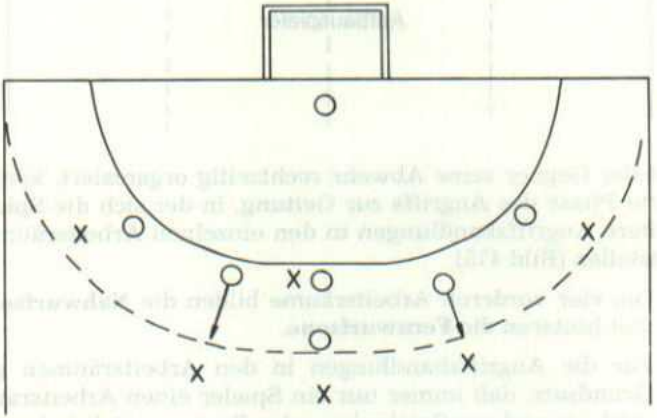
Bild 476



4:2-Aufstellung

— In der Nahwurfzone bewegen sich die beiden Außenspieler,
— im Rückraum vier Aufbauspieler
(Bild 476; bei Deckung 6:0).

Bild 477



3:3-Aufstellung

— In der Nahwurfzone bewegen sich ein Kreisspieler und zwei Außenspieler,
— im Rückraum drei Aufbauspieler
(Bild 477; bei Deckung 5:1 [offensiv]).

Zu beachten

— Die Wahl der Angriffsaufstellung hängt vom gegnerischen Deckungssystem und von den Fähigkeiten der eigenen Stürmer ab. Ziel der angreifenden Mannschaft muß sein, in einer Zone zahlenmäßig stärker als die gegnerische Abwehr zu sein.
— Im weiteren Verlauf der vierten Phase des Angriffs sollen sich nun die Spieler bemühen, innerhalb ihrer Arbeitsräume durch möglichst abwechslungsreiches und überraschendes Kombinationsspiel und durch Anwendung von Finten (Antäuschen eines Wurfs, Körpertäuschung, Zuspielfinten, Antäuschen des Umspielens) zum Torerfolg zu kommen.
— Das Erlernen und Anwenden weiterer taktischer Angriffsmittel (z.B. Kreuzen, Sperren, Spielzüge) setzt voraus, daß die Spieler über einen langen Zeitraum gemeinsam trainieren und spielen.
— Der Rückraum soll zur Sicherung ständig mit mindestens zwei Spielern besetzt sein.
— Die Anwendung von Finten im Angriffsspiel ist sehr wirkungsvoll und verwirrt die gegnerische Abwehr. Finten sollten deshalb oft und intensiv geübt werden. Gelegenheit dazu bietet auch das vorbereitende Spiel „Kombinationsball" (Nr 680).

723. Abwehr

Die gebräuchlichste Abwehrform im Hallenhandball/Kleinfeldhandball ist die **Raumdeckung.** Hierbei hat der Abwehrspieler keinen direkten Gegenspieler, sondern er deckt den ihm zugeteilten Raum.

Die **Manndeckung** wird nur in Ausnahmefällen (z.B. wenn gegen Spielende eine knapp zurückliegende Mannschaft unbedingt in Ballbesitz kommen will) angewandt. In bestimmten Fällen ist dagegen eine kombinierte Deckung zweckmäßiger, bei der ein Abwehrspieler einen überragenden Gegenspieler manndeckt, während die übrigen den Raum decken.

Die vier Phasen der Abwehr sind:

— Zurückziehen,
— zeitweilige Raumdeckung,
— Organisieren der Abwehr,
— Spiel in einem Abwehrsystem.

Einzelverhalten in der Abwehr

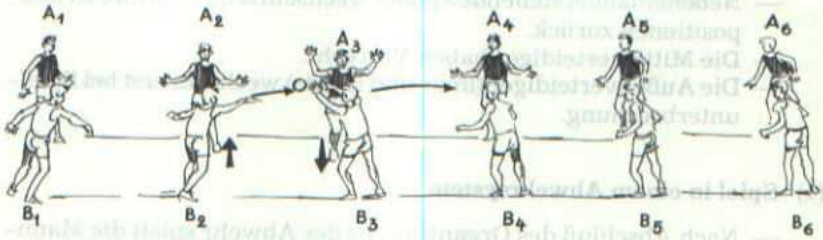
Bild 478

— Die Ausgangsstellung des Abwehrspielers ist die Laufstellung oder eine leichte Schrittstellung; die Knie sind etwas gebeugt. Das Gewicht liegt mehr auf den Ballen. Der Oberkörper ist aufrecht oder ganz leicht nach vorn gebeugt. Die Arme sind im Ellbogengelenk gebeugt. Die Gesamthaltung ist völlig locker. Der Blick ist auf den Gegenspieler gerichtet; dabei muß aber gleichzeitig das Spielgeschehen um ihn herum beobachtet werden.
— In dieser Haltung kann schnell in jede Richtung gestartet werden. Die Arme lassen sich auf dem kürzesten Weg nach oben, unten, vorn und zur Seite strecken.
— Die Abwehrbewegungen erfolgen mit schnellen, kurzen, flachen Gleitschritten. Die Beine dürfen nicht gekreuzt werden.
— Der Abwehrspieler soll nur springen, wenn sein Gegenspieler unmittelbar vor ihm einen Sprungwurf ausführt.
— Kommt der Gegenspieler in Ballbesitz, so soll er sofort angegriffen werden. Dabei soll der Abwehrspieler die Freiwurflinie nicht überschreiten.
— Der Abwehrspieler muß stets die Wurfarmseite decken.
Ausnahme: Die gegnerischen Außenspieler werden immer von innen gedeckt.

Übung zum Erlernen der Abwehrbewegung

Sechs Abwehrspieler (A 1 bis A 6) stehen in Linie, Zwischenräume 2 bis 3 m. Vor jedem dieser Spieler steht im Abstand von ca. 3 m jeweils ein Angriffspieler (B 1 bis B 6). Die Angriffspieler spielen einen Ball zunächst langsam, später etwas schneller von Mann zu Mann.

Bild 479



Der jeweils zuständige Abwehrspieler übt das sofortige Angreifen des Ballbesitzers und das schnelle, diagonale Zurücktreten zur Ballseite nach erfolgter Ballabgabe (Bild 479).

Zu beachten

— Der Abwehrspieler muß näher zum eigenen Tor stehen als sein Gegenspieler.
— Der Angriff auf den Gegenspieler soll nicht überhastet erfolgen, vor allem dann nicht, wenn dieser Täuschungshandlungen beherrscht. Der Abwehrspieler ist sonst leicht zu überlaufen.
— Die Abwehrspieler sollen frühzeitig die Wurfarmseite der Angriffsspieler erkennen.

(1) **Zurückziehen**

— Bei Ballverlust laufen alle Spieler schnellstens zurück, drehen sich in der Nähe der Freiwurflinie um und laufen rückwärts bis zur Torraumlinie weiter.
— Bei einem eigenen Angriff über die rechte Seite sichern die Spieler auf der linken Seite den Rückraum, indem sie sich zum Zurückziehen vorbereiten.
— Das Zurückziehen erfolgt auf dem kürzesten Weg (nicht diagonal laufen!).

(2) **Zeitweilige Raumdeckung**

— Dem Zurückziehen folgt die zeitweilige Raumdeckung, bei der jeder Spieler für jeden Angreifer, der sich vor seinem Raum befindet, verantwortlich ist.
— In dieser Phase sollen die Spieler nicht in ihre Grundpositionen drängen, in der sie im Abwehrsystem (vierte Phase) spielen. (Beispiel: Rechter Außenverteidiger spielt zeitweise als linker Außenverteidiger).

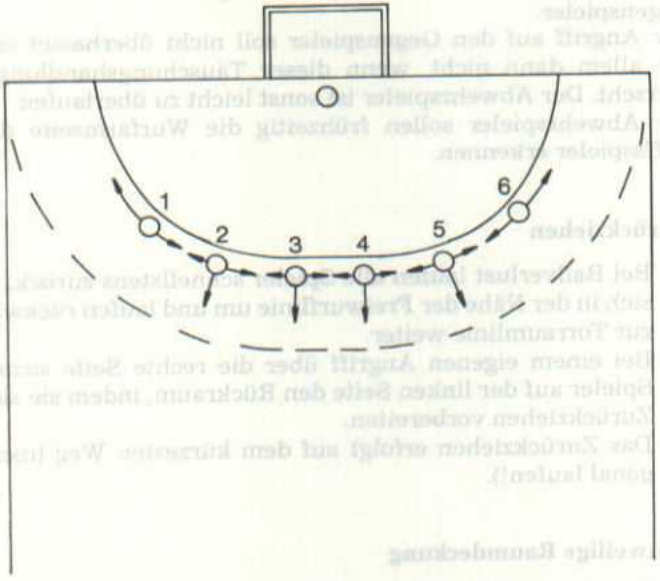
(3) **Organisieren der Abwehr**

— Nebeneinanderstehende Spieler wechseln schnell in ihre Grundpositionen zurück.
— Die Mittelverteidiger haben Vorrecht.
— Die Außenverteidiger (links und rechts) wechseln erst bei Spielunterbrechung.

(4) **Spiel in einem Abwehrsystem**

— Nach Abschluß des Organisierens der Abwehr spielt die Mannschaft in einem Abwehrsystem, bei dem jeder Spieler seine Grundposition eingenommen hat (Beispiel: Raumdeckung 6:0, 5:1, 4:2).
— Für Anfänger bietet sich die 6:0-Raumdeckung an (Bild 480).

Bild 480



— 1 = rechter Außenverteidiger
— 2 = rechter Seitenverteidiger
— 3 } = Mittelverteidiger
— 4 }
— 5 = linker Seitenverteidiger
— 6 = linker Außenverteidiger

Übungen zum Erlernen des Verhaltens im gesamten Deckungsverband

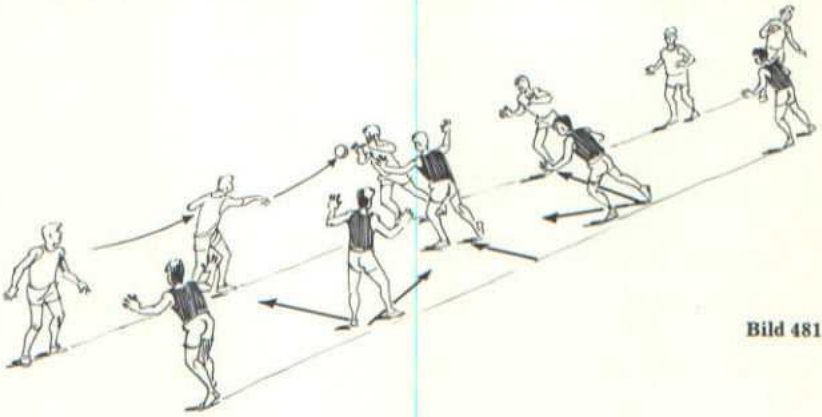
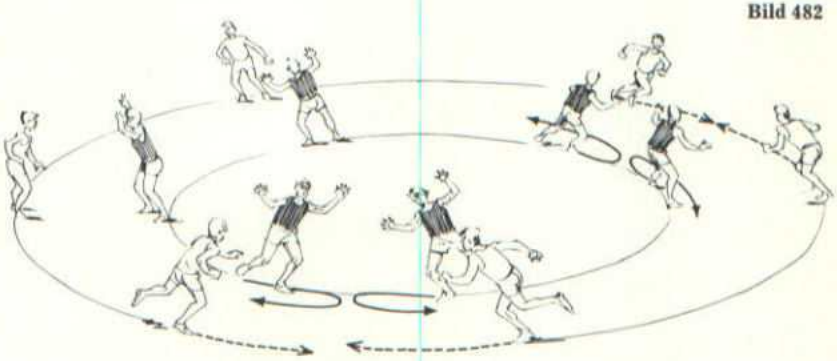


Bild 481

— Sechs Abwehrspieler (A 1 bis A 6) stehen in Linie. Zwischenräume 2 bis 3 m. Vor jedem Abwehrspieler steht im Abstand von ca. 3 m ein Angriffsspieler (B 1 bis B 6). Die Angriffsspieler spielen einen Ball zunächst langsam, später etwas schneller von Mann zu Mann. Ist B 1 im Ballbesitz, so wird er sofort von seinem Gegenspieler A 1 angegriffen. A 2 und A 3 sichern sofort den durch das Heraustreten von A 1 entstandenen Einbruchraum. Dabei darf jedoch die persönliche Deckungsarbeit gegenüber dem eigenen Gegenspieler nicht vernachlässigt werden (Bild 481).

Bild 482



— Die Spieler stehen sich in zwei Kreisen gegenüber (innen die Abwehr-, außen die Angriffsspieler). Die Angriffsspieler wechseln auf dem äußeren Kreis ihre Positionen; ihre Gegenspieler üben dabei das Übernehmen (Bild 482).

III. Judo

724. Allgemeines

(1) Die Ausbildung im Judo kann zu jeder Jahreszeit erfolgen. Zugunsten der Leichtathletik sollte sie jedoch bevorzugt im Winterhalbjahr betrieben werden.

(2) Judo-Übungen, besonders der Bodenkampf, fördern **Kraft, Ausdauer** und **Gewandtheit**.

(3) Die Übungen sind im Trainingsanzug, ohne Sportschuhe und ohne Strümpfe (barfuß) durchzuführen. Auf entsprechende Fußpflege ist zu achten.

(4) Die systematische Reihenfolge des Übungsstoffs ist einzuhalten.

725. Sicherheitsbestimmungen

(1) Auf einer Übungsfläche 5 × 5 m dürfen nicht mehr als acht Soldaten zur gleichen Zeit üben.

(2) **Wurfausführungen** dürfen nur auf der Matte geübt werden.

(3) **Fallübungen** von Hindernissen und über Hindernisse sind **verboten**.

(4) Jeder Übende muß die **Aufgabezeichen** beherrschen.
Die Aufgabezeichen sind:
— zweimaliges Abklopfen auf der Matte oder auf dem Körper des Partners oder
— Stop-Ruf.

(5) Wenn bei angesetzten Würge- und Hebelgriffen die Wirkung spürbar ist, so ist rechtzeitig ein Aufgabezeichen zu geben. Daraufhin ist **jeder angesetzte Griff sofort zu lösen**.

(6) **Kämpfen** ist **nur in der Bodenlage** erlaubt.

(7) Zum Üben von Wurfausführungen ist das Beherrschen der Fallübungen Voraussetzung.

(8) Beim Üben von Messer-Abwehrgriffen dürfen nur stumpfe Gegenstände benutzt werden.

(9) Das richtige Fassen ist bei Wurfausführungen streng zu beachten. Wenn Würfe links geübt werden, ist auch links zu fassen.

Übungsstoff

a) Judo-Grundschule

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

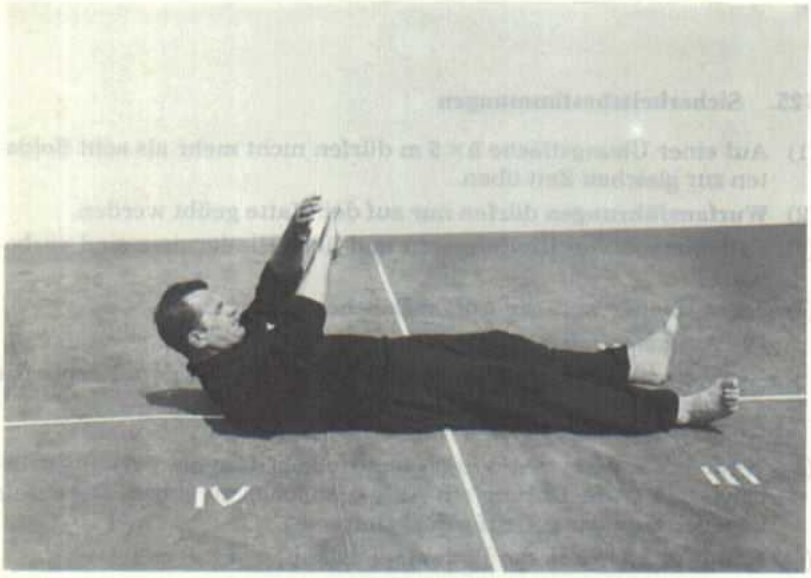
726. Fallübungen

Das Beherrschen der Fallübungen ist die wichtigste Voraussetzung zum Erlernen von Judo-Techniken. Sie schützen den Kopf, empfindliche Körperstellen und Gelenke vor Verletzungen.

(1) **Fallübung rückwärts**

Lehrweg

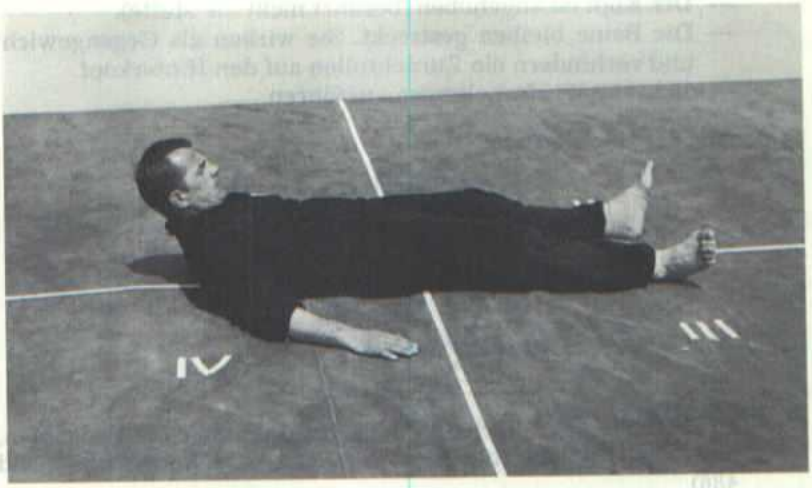
Bild 483



1. **In der Rückenlage**

   Das Kinn ist auf der Brust, die Arme sind angehoben, so daß sich die Fingerspitzen fast berühren (Bild 483). Aus dieser Haltung die Arme nach außen abwärts führen und mit den Händen und Unterarmen hart und federnd abschlagen (Bild 484).

Bild 484

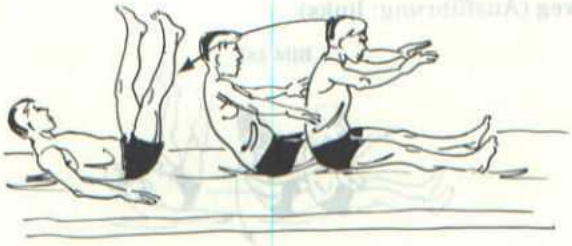


Zu beachten

— Nach dem Abschlagen befinden sich die Arme in einer Lage von 35 bis 45 Grad zum Körper.
— Zum Nabel (Gürtel) schauen.
— Übung 30- bis 50mal ausführen (sie vermittelt das Gefühl des richtigen Abschlagens mit den Händen und Unterarmen).

2. **Im Sitz**

Bild 485



Die Arme zur Vorhalte, dann zurückrollen bis auf die Schulterblätter, gleichzeitig die Arme nach außen abwärts führen und mit den Händen auf der Matte abschlagen.

In der Hüfte abgewinkelt bleiben, so daß in der Abwärtsbewegung des Oberkörpers die Beine gestreckt und gegrätscht nach oben kommen (Bild 485).

Zu beachten

— Der Kopf ist angehoben (berührt nicht die Matte).
— Die Beine bleiben gestreckt. Sie wirken als Gegengewicht und verhindern ein Zurückrollen auf den Hinterkopf.
— 15 bis 20 Wiederholungen ausführen.

3. **Aus der Hockstellung**

Bild 486

Die Hände in der Vorhalte, dann langsam über die Fußsohlen, das Gesäß und den Rücken abrollen bis in die Endstellung (Bild 486).

Zu beachten

— Das Gesäß bleibt beim Abrollen direkt an der Ferse.
— In der Mitte der Rollbewegung mit beiden Händen abschlagen.
— Rechtzeitig die Beine strecken, sonst erfolgt ein Zurückrollen auf den Hinterkopf.
— 15 bis 20 Wiederholungen ausführen.
— **Diese Übung ist am Beginn jeder Judo-Übungsstunde zu wiederholen.**

(2) **Fallübung seitwärts rechts und links**

Lehrweg (Ausführung: **links**)

Bild 487

1. **Aus dem Sitz (Bild 487)**

Es erfolgt ein Abrollen über die linke Gesäß- und Körperseite. Die linke Hand schlägt auf die nun schon geläufige Art in der Mitte der Rollbewegung auf die Matte.
Die Beine kommen gestreckt nach oben.

Zu beachten

— Der Blick ist während der Ausführung auf die linke Hand gerichtet.
— Nach dem Abschlagen nicht steif liegenbleiben, sondern leicht auf der linken Körperseite ausrollen lassen. Dabei werden die Beine etwas weiter nach oben geführt.
— Der rechte Arm wird zum Schutze vor den Körper gehalten.
— 15 bis 20 Wiederholungen ausführen.

2. **Aus der Hockstellung auf einem Bein**

Bild 488

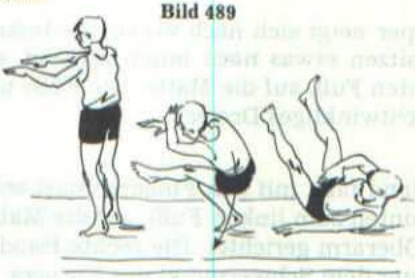
Den linken Arm und das linke Bein vor dem Körper nach rechts schwingen und Abrollen über die linke Gesäß- und Körperseite.

Zu beachten

Wie unter 1.

3. **Aus dem Stand**

Bild 489



Die Ausführung erfolgt wie unter 2., jedoch wird jetzt die Bewegung mit dem Niedergehen auf dem rechten Bein in die Hocke eingeleitet (Bild 489). Der Bein- und Armschwung bewirkt eine Vierteldrehung nach rechts.

Zu beachten

— In der Abwärtsbewegung mit dem Körpergewicht so lange wie möglich über dem Stützpunkt, auf dem rechten Fuß, bleiben.
— Auf richtiges Abschlagen achten.
— Niemals mit der Hand auf der Matte abstützen (Verletzungsgefahr an Hand-, Ellbogen- und Schultergelenk).
— 15 bis 20 Wiederholungen ausführen.
— **Diese Übung ist am Beginn jeder Judo-Übungsstunde zu wiederholen.**

(3) **Rollen vorwärts rechts und links in die Seitenlage**

Bild 490

Diese Übung wird in fünf Phasen eingeteilt. Zuerst wird die Phase 5 (Aufprall auf die Matte), danach erst werden die Phasen 1 bis 4 geübt.

Phase 1

Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne ausführen.

Phase 2

Der Oberkörper neigt sich nach vorne, die linke Hand stützt, mit den Fingerspitzen etwas nach innen zeigend, auf gleicher Linie mit dem rechten Fuß, auf die Matte. Die Füße und die linke Hand bilden ein rechtwinkliges Dreieck.

Phase 3

Die rechte Hand faßt, mit den Fingerspitzen entgegengesetzt zeigend (nach hinten zum linken Fuß), auf die Matte. Der Blick wird zum linken Oberarm gerichtet. Die rechte Hand befindet sich fast senkrecht unter dem Schwerpunkt des Körpers.

Phase 4

Durch leichtes Abwippen aus den Fußgelenken wird die Rollbewegung eingeleitet. Das Abrollen geschieht über die rechte Hand (welche abstützt), den rechten Unter- und Oberarm, die rechte Schulter und weiter diagonal über den Rücken zur linken Gesäßseite mit abschließender Landung auf der ganzen linken Körperseite.

Phase 5

Der Aufprall auf der Matte wird durch das Abschlagen mit der linken Hand unterstützt. Das linke Bein liegt locker auf der Matte, das rechte ist aufgestellt. Die beiden Beine sind gleichmäßig abgewinkelt und dadurch gleich lang. Die rechte Hand befindet sich in der Magengegend.

Zu beachten

— Die Hände stützen auf gleicher Höhe mit dem vorgesetzten rechten Fuß auf die Matte.
— Zur linken Schulter schauen!
— Nicht im rechten Ellbogengelenk einknicken!
— Wenn der Übende geradeaus, dabei in der notwendigen abgewinkelten Körperhaltung, in Verlängerung der ursprünglichen Fallrichtung liegt (vgl. Bild 490), war die Rolle richtig.

— **Diese Übung ist am Beginn jeder Übungsstunde zu wiederholen.**

Bild 491

— Verhütung von Schulterverletzungen

Ungeschickte Soldaten sollen als Zwischenübung nach der Phase 3, anstatt schon jetzt zu rollen, das rechte Knie vor der rechten Hand auf der Matte aufsetzen (Bild 491). Das Überrollen erfolgt nun durch Abdrücken mit dem linken Fuß.
Wichtig: Der rechte Fuß muß auf dem Platz nach dem ausgeführten rechten Schritt bleiben.

(4) **Rollen vorwärts zum Stand**

Sie werden geübt, wenn das Rollen bis in die Seitenlage beherrscht wird. Nach der Landung nützt man den Schwung aus, schiebt sich mit der linken Hand über die linke Fußkante hoch zum Stand und steht in Verlängerung der Fallrichtung.

Zu beachten

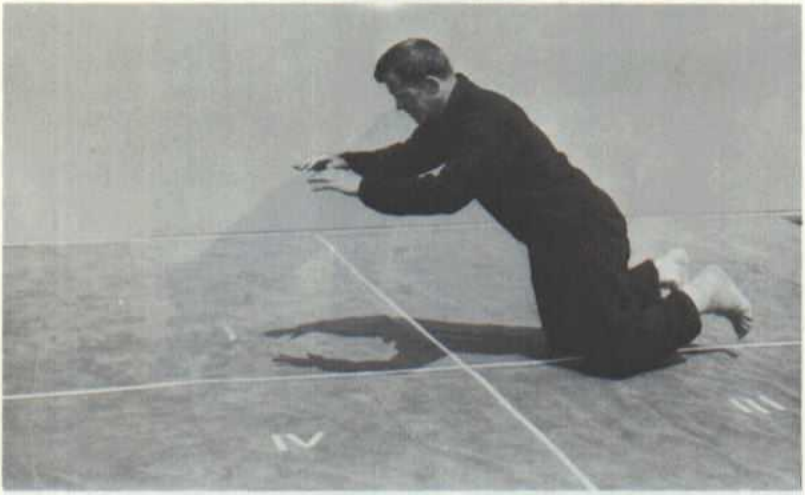
— Auf betonte Landung in der Seitenlage bestrebt sein.
— Auf die Beinhaltungen bei der Landung achten.

(5) **Fall direkt nach vorne**

Es gibt keine Judotechnik, die diesen Fall erforderlich macht. Sie kann Anwendung finden, wenn bei einem unerwarteten Fall nach vorn ein Abrollen nicht möglich ist.

Lehrweg

Bild 492



1. **Aus dem Kniestand**

   Die beiden Hände aus Hüfthöhe nach vorn werfen und den Oberkörper nach vorn fallen lassen (Bild 492).

   Den Falldruck mit den Händen und Unterarmen federnd abfangen. Beim Aufprall ist der Körper angespannt, der Bauch eingezogen, die Zehen sind aufgestellt, dabei wird hörbar ausgeatmet (Bild 493).

2. **Aus dem Stand**

   Wie bei der vorbereitenden Übung die Arme nach vorn werfen. Der Körper liegt einen Augenblick waagerecht in der Luft (Bild 494). Der Aufprall erfolgt wie in Bild 495.

Bild 493

Bild 494

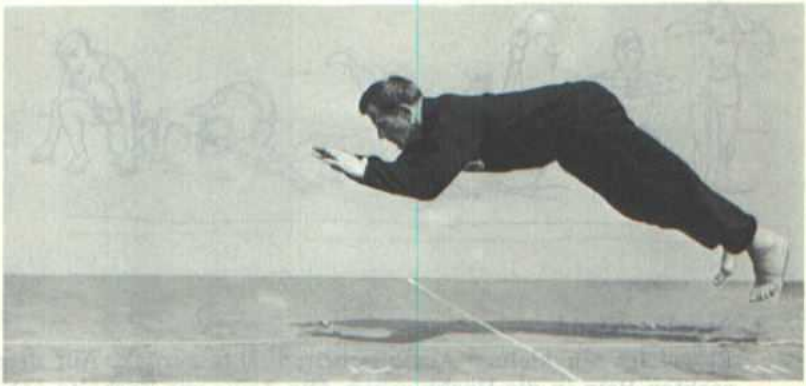
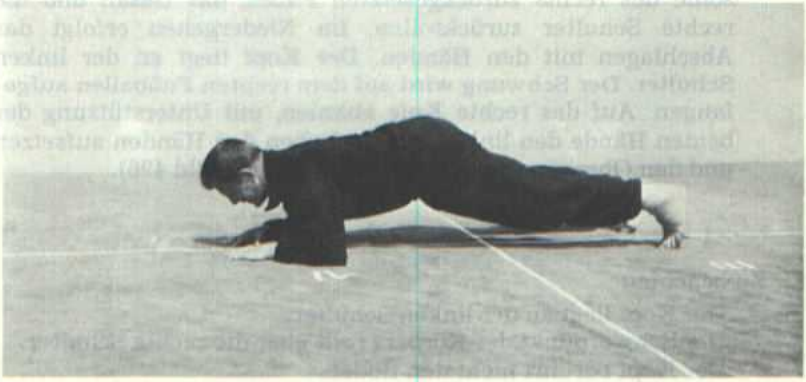


Bild 495



(6) **Rollen rückwärts rechts und links zum Stand**

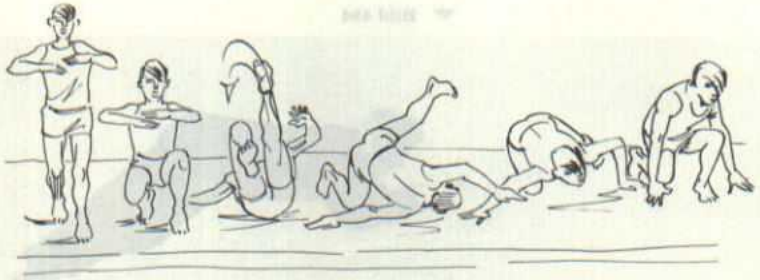
Auch diese Fallübung wird nicht durch die Ausführung einer Judotechnik erforderlich. Sie kann bei einem plötzlichen Fall nach hinten nützlich sein.

Lehrweg (Ausführung: **rechts**).

1. **Aus dem Sitz**

   Wiederholtes Zurück- und Vorrollen auf dem Rücken, dabei den Kopf an die linke Schulter legen und die Beine rechts zurückführen.

Bild 496



2. **Aus dem Stand**

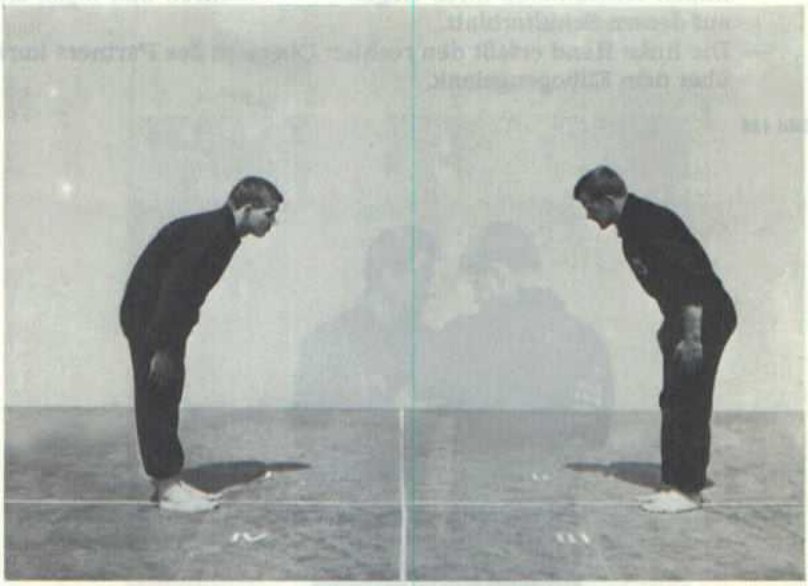
   Es erfolgt ein kleiner Ausfallschritt rechts zurück. Auf dem rechten Bein in die Hocke gehen. Die Arme zur Vorhalte nehmen, so daß sich die Fingerspitzen fast berühren. Über die Fußsohle des rechts zurückgesetzten Fußes, das Gesäß und die rechte Schulter zurückrollen. Im Niedergehen erfolgt das Abschlagen mit den Händen. Der Kopf liegt an der linken Schulter. Der Schwung wird auf dem rechten Fußballen aufgefangen. Auf das rechte Knie abknien, mit Unterstützung der beiden Hände den linken Fuß zwischen den Händen aufsetzen und den Oberkörper aufrichten zum Stand (Bild 496).

Zu beachten

— Der Kopf liegt an der linken Schulter.
— Der Schwerpunkt des Körpers rollt über die rechte Schulter.
— Der Kopf berührt nicht den Boden.

727. Begrüßung und Übungsbeginn

Bild 497



(1) **Begrüßung der Partner**

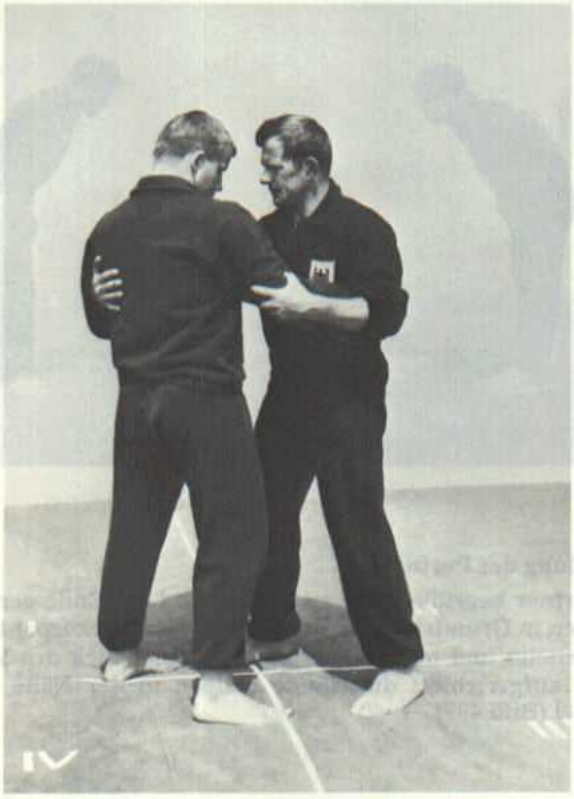
Die Partner begrüßen sich zu Beginn und am Ende gemeinsamer Übungen in Grundstellung. Dabei wird der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und nach einem kurzen Augenblick des Verharrens wieder aufgerichtet; die Hände bleiben in der Nähe der Oberschenkel (Bild 497).

(2) **Fassen der Hände (Bild 498)**

Beim Üben im Trainingsanzug wird wie folgt gefaßt:

— Die Partner greifen gleichzeitig mit der rechten Hand unter der linken Achselhöhle ihres Gegenübers hindurch und legen sie auf dessen Schulterblatt.
— Die linke Hand erfaßt den rechten Oberarm des Partners kurz über dem Ellbogengelenk.

Bild 498



Zu beachten

— Wenn mit der linken Hand nicht am Oberarm gefaßt wird, kann der Partner bei einer Wurfausführung nach vorn den rechten Arm selbständig lösen und auf der Matte abstützen (Bild 499). Dies bedeutet Verletzungsgefahr an Hand-, Ellbogen- und Schultergelenk.
— Das Fassen mehrmals wiederholen.
— Auf die Verletzungsgefahr beim falschen Fassen hinweisen.
— Die Arme sind locker entspannt.

Bild 499

(3) **Gehen auf der Matte**

Es ist eigentlich nur ein Gleiten (Schleifen) auf dem Fußballen und deutlich hörbar.

— Die Fersen werden leicht angehoben.
— Die Schritte betragen nur halbe Schrittlängen.
— Das volle Körpergewicht darf sich nur kurze Augenblicke auf einem Fuß befinden.

Zu beachten

— Niemals lange Schritte ausführen.
— Nicht über Kreuz gehen.
— Das Gehen mit dem Partner üben lassen.
— Auf eine lockere und entspannte Haltung achten.

(4) **Ausgangsstellungen mit Partner**

— **Natürliche Ausgangsstellung**
Die beiden Partner stehen sich im Abstand einer Armlänge in leichter Seitgrätschstellung gegenüber und erfassen sich (vgl. Bild 498).

— **Rechte Ausgangsstellung**
Wie vorher, beide Partner setzen jedoch ihren rechten Fuß um eine halbe Schrittlänge vor.

Zu beachten

— Locker und entspannt bleiben.
— Gut ausbalanciert stehen.

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

728. Ein **Wurf** besteht aus drei Phasen.

1. **Brechen des Gleichgewichts**
   — Dies geschieht nach vorn über die Zehen durch Anheben und Ziehen,
   — nach hinten über die Fersen durch Anheben und Schieben.
2. **Wurfeingang und -ansatz**
   — An den Partner herangehen und „eindrehen".
3. **Wurfausführung bis zum Fall.**

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

Standtechniken (Würfe)

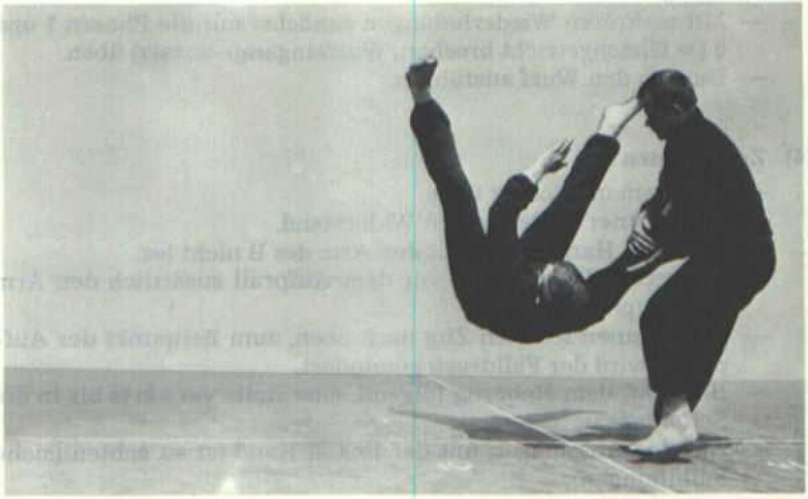
729. Hebezugfußhalte (Ausführung: **rechts**)
Der Partner wird über seinen vorgesetzten Fuß nach vorn zu Fall gebracht.

(1) **Ausgangsposition**
Rechte Ausgangsstellung

(2) **Ausführung**
— A zieht mit der linken und hebt mit der rechten Hand B nach vorne. Das Gleichgewicht ist gebrochen.

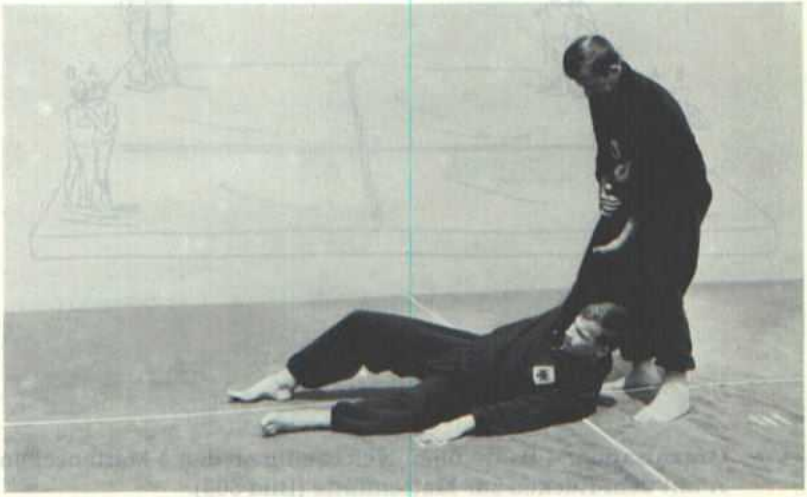
Bild 500

Bild 501



— Er macht einen rechten Schritt zur Seite und dreht sich dabei auf dem rechten Fußballen nach links.
— Die Fußspitze zeigt nach innen zur Mittellinie.
— Mit der linken Fußsohle blockiert er den vorgestellten Fuß von B oberhalb des Fußgelenks (Bild 500).
— Das begonnene Heben und Ziehen nach vorn wird in einer Kreisbewegung so lange fortgesetzt, bis B vornüber zu Boden fällt (Bild 501 und 502).

Bild 502



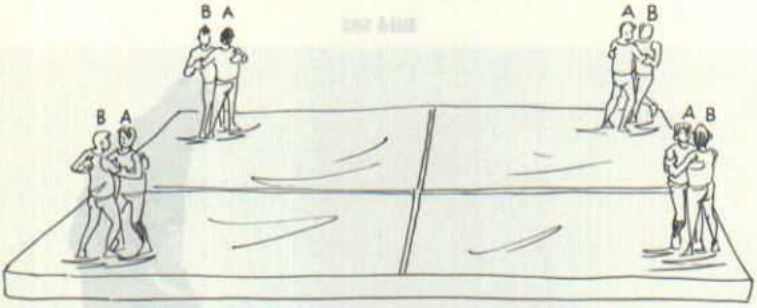
(3) **Lehrweg**

— Mit mehreren Wiederholungen zunächst nur die Phasen 1 und 2 (= Gleichgewicht brechen, Wurfeingang/-ansatz) üben.
— Danach den Wurf ausführen.

(4) **Zu beachten**

— Langsam und locker üben.
— Der Partner leistet keinen Widerstand.
— Die linke Hand des A läßt den Arm des B nicht los.
— Die rechte Hand erfaßt vor dem Aufprall zusätzlich den Arm des B (vgl. Bild 502).
— Durch einen leichten Zug nach oben, zum Zeitpunkt des Aufpralls, wird der Falldruck gemindert.
— B macht, dem Hebezug folgend, eine Rolle vorwärts bis in die Seitenlage.
— Auf das Abschlagen mit der linken Hand ist zu achten (siehe Fallübungen).

Bild 503



— **Organisation:** 4 Paare üben gleichzeitig an den 4 Mattenecken, A mit dem Rücken zur Mattenmitte (Bild 503).

730. Hüftschwung (Ausführung: **rechts**)

Den Partner über die rechte Hüfte nach vorne links zu Boden schleudern.

(1) **Ausgangsposition**
Natürliche Ausgangsstellung

(2) **Ausführung**
— A zieht und hebt B nach vorn, bis er auf den Fußspitzen zum Stehen kommt.

Bild 504

— Den rechten Fuß setzt er einen Schritt vor, die Fußspitze zeigt nach innen (Bild 504).
— Das rechte Knie ist leicht gebeugt.
— Es erfolgt weiter eine Linksdrehung auf dem rechten Fußballen.

Bild 505

— Der linke Fuß beschreibt einen Kreis rückwärts und wird außen neben den linken Fuß des B plaziert (Bild 505).
— Der rechte Arm wird weiter um die Hüfte des B geschlungen und preßt diesen fest gegen die Hüfte.
— Durch eine weitere Drehung nach links fällt B über die Hüfte nach vorn zu Boden (Bild 506).

Bild 506

(3) **Lehrweg**

— Mit mehreren Wiederholungen zunächst nur die Phasen 1 und 2 (= Gleichgewicht brechen, Wurfeingang/-ansatz) üben.
— B mehrmals auf die Hüfte aufladen.
— Mit dem Gewicht des B sicher stehen.
— Danach den Wurf ausführen.

(4) **Zu beachten**

— Vgl. Nr 729 Absatz 4.
— Die Drehung muß flott und ohne Unterbrechung erfolgen.
— Genaue Plazierung der Füße beachten.
— Der linke Fuß muß weit genug zurückgenommen werden (bringt Schwung; vgl. Bild 505).
— Der Blick des Ausführenden geht in die Wurfrichtung.

731. Große Außensichel (Ausführung: **rechts**)

Der Partner wird durch Wegfegen eines Beines nach hinten zu Fall gebracht.

(1) **Ausgangsposition**

Rechte Ausgangsstellung

(2) **Ausführung**

— Das Gleichgewicht des B nach rechts hinten durch Ziehen mit der linken Hand und Schieben mit dem rechten Unterarm brechen (Bild 507).

Bild 507

— Mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn ausführen, das rechte Bein an B vorbeiführen und dessen rechtes Bein von hinten wegfegen. Die Fußspitze zeigt dabei nach unten (Bild 508).

— B fällt nach hinten zu Boden (Bild 509).

(3) **Lehrweg**

— Mit mehreren Wiederholungen zunächst nur die Phasen 1 und 2 (= Gleichgewicht brechen, Wurfeingang/-ansatz) üben.

— Danach den Wurf ausführen.

Bild 508

Bild 509

(4) **Zu beachten**

— Vgl. Nr 729 Absatz 4.
— Der linke Schritt von A nach vorn muß bis auf Höhe des rechten Fußes von B erfolgen und im Abstand von einer Fußlänge plaziert werden.
— Beim Schwungholen mit dem rechten Bein den Körper in der Hüfte abwinkeln und den Oberkörper nach vorn beugen.
— Von hinten mit einer Sichelbewegung gegen die Wade fegen. Die Fußspitze dabei nach unten.
— **Achtung Verletzungsgefahr!** Nicht von außen gegen das Knie fegen.
— **Organisation:** Vgl. Nr 729, jedoch B mit dem Rücken zur Mattenmitte.

732. Punktschulterwurf (Ausführung: **rechts**)

Der Partner wird über die Schulter nach vorne zu Boden geworfen.

Bild 510

(1) **Ausgangsposition**

Natürliche Ausgangsstellung

(2) **Ausführung**

— Das Gleichgewicht des B durch Zug am rechten Arm nach rechts vorne brechen.
— A plaziert seinen rechten Fuß vor dem rechten Fuß des B und schwingt den rechten Oberarm unter dessen rechte Achsel (Bild 510).

Bild 511

— Es erfolgt nun eine Drehung links rückwärts auf dem rechten Fußballen so weit, bis der linke Fuß des A innen neben dem linken Fuß des B zu stehen kommt.
— Die beiden Knie sind gebeugt.
— Die rechte Hüfte des A steht um Handbreite über die Hüfte des B hinaus, und B liegt mit der vollen Körpervorderseite auf dem Rücken des A (Bild 511).

Bild 512

— A beugt sich nach vorn mit dem Kopf zum linken Knie.
— Durch den engen Körperkontakt muß B der Bewegung folgen und wird vornüber zu Boden geworfen (Bild 512).

(3) **Lehrweg**

Vgl. Nr 730 Absatz 3.

(4) **Zu beachten**

— Vgl. Nr 729 Absatz 4.
— Nur den Oberarm unter die Achsel schieben, nicht die Schulter.
— Auf die Fußstellung achten.
— So tief in die Knie gehen, daß die Hüfte des A gegen die Oberschenkel des B drücken kann.

733. Schaufelwurf (als Gegenwurf)

Der Partner wird durch Hinterstellen eines Beines nach hinten zu Fall gebracht.

Bild 513

(1) **Ausgangsposition**

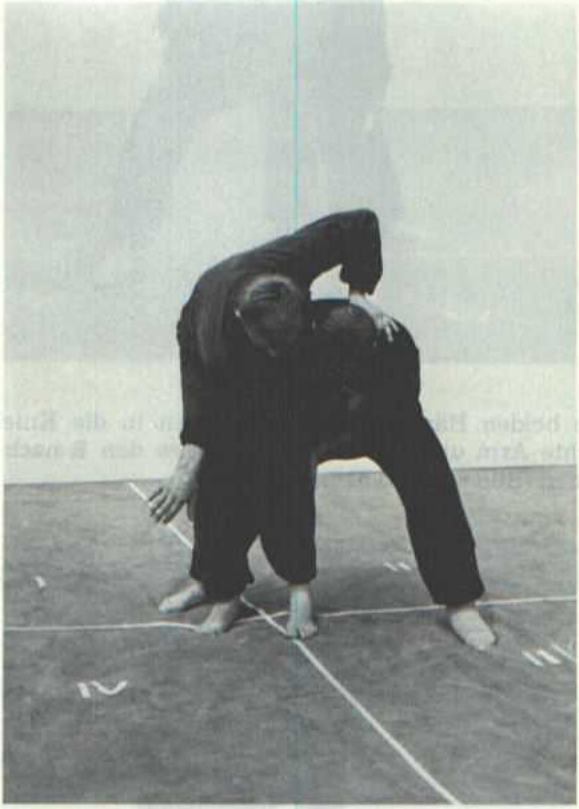
B will einen linken Hüftschwung ansetzen und hat den linken Arm um den Nacken des A gelegt (Bild 513).

(2) **Ausführung**

— Der Ausführende stoppt den Wurfansatz mit der rechten und linken Hand.

— Er erweitert seinen Fußabstand und beugt die Knie.

Bild 514



— Das rechte Bein wird quer hinter die beiden Beine gestellt und der rechte Arm über die Oberschenkel vor den Körper geschoben (Bild 514).

Bild 515

— Die beiden Hände fassen von hinten in die Kniekehle, der rechte Arm und die Schulter drücken den B nach hinten zu Boden (Bild 515 und 516).

Bild 516

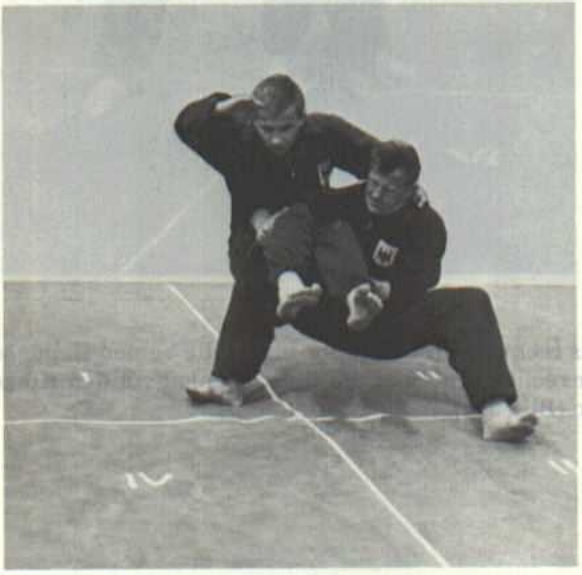
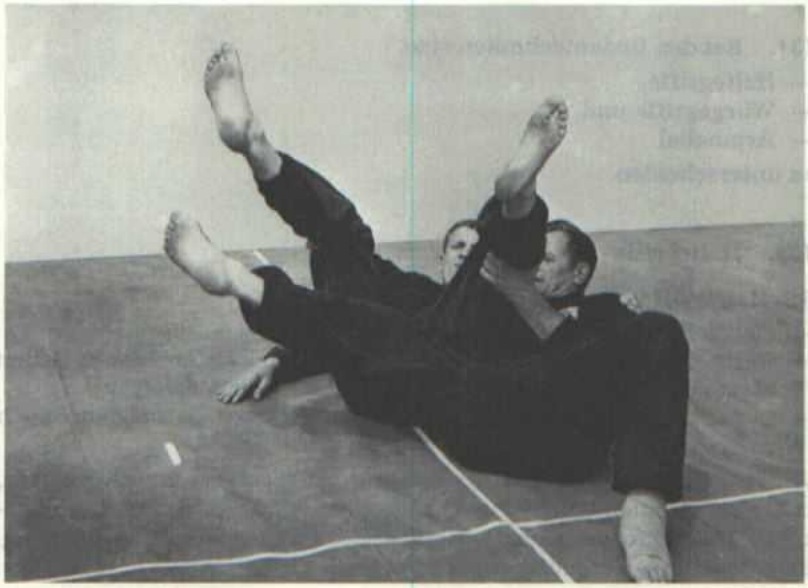


Bild 517



— Der Ausführende läßt sich mitfallen und auf dem Gesäß abrollen (Bild 517).

(3) **Lehrweg**

— B macht ohne Partnerkontakt fünf Fallübungen rückwärts.
— B steht, und A kniet links neben ihm. A hält seinen rechten Arm quer hinter die Kniekehlen des B und drückt mit der linken Hand gegen dessen Rumpfvorderseite. B geht in die Hocke und macht daraufhin Fallübung rückwärts.
— Wurfeingang.
— Wurfausführung.

(4) **Zu beachten**

— Langsam üben.
— Das hinterstellte Bein von A muß mit beiden Beinen von B Kontakt haben.
— B muß rechtzeitig mit den Händen abschlagen und den Kopf gut anheben (Kinn auf die Brust).
— Lediglich zwei Paare üben gleichzeitig auf der Matte.

Bodentechniken

734. Bei den Bodentechniken sind
— Haltegriffe,
— Würgegriffe und
— Armhebel
zu unterscheiden.

735. Haltegriffe

Ein **Haltegriff** ist **regelgerecht,** wenn
— sich der Partner B in der Rückenlage befindet,
— Partner A die vollkommene Kontrolle über den Partner B besitzt (dabei können Wechsel in andere Haltetechniken erfolgen),
— es Partner B unmöglich ist, aufzustehen oder sich auf den Bauch zu drehen.

Wird im Wettkampf ein Partner 30 Sekunden regelgerecht festgehalten, bekommt A einen vollen Punkt zugesprochen. Dies bedeutet ein vorzeitiges Kampfende. Gehalten bis 25 Sekunden ergibt eine Wertung. Zwei Wertungen ergeben einen Punkt.

Die Regel verbietet,
— nur den Kopf festzuhalten,
— bei Befreiungsversuchen in das Gesicht zu greifen.

(1) **Schulterschärpe (Bild 518)**

Ausgangsposition.
A sitzt rechts neben B.

Ausführung
— Die linke Hand von A erfaßt den rechten Oberarm von B.
— Der linke Arm klemmt den rechten Arm von B unter die linke Achsel.
— Der rechte Arm umschlingt den Nacken von B.
— Die linke Hand zieht und der rechte Arm drückt den B zum eigenen Körper.

Zu beachten
— Das Körpergewicht befindet sich diagonal über dem Oberkörper des B.
— Die linke Hand läßt nicht los.
— Ein Befreiungsversuch nach links wird durch Abstützen mit der rechten Hand vereitelt (Bild 519).

Bild 518

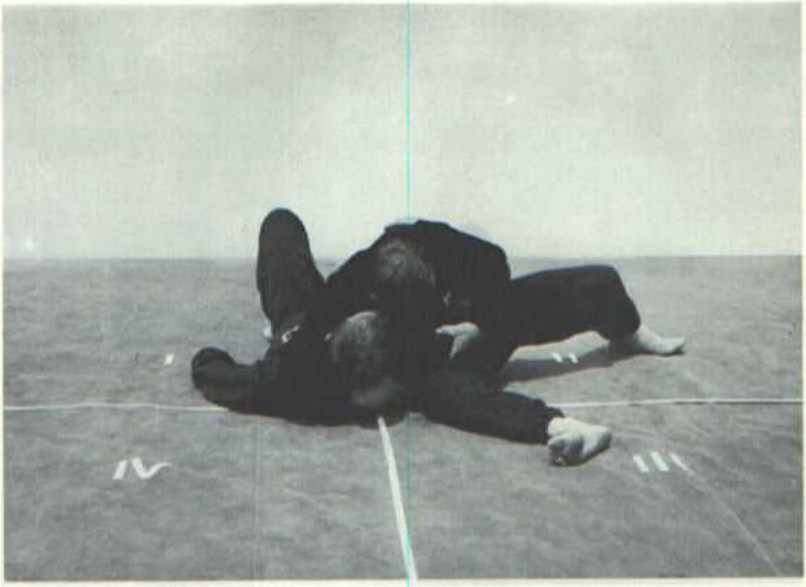


Bild 519

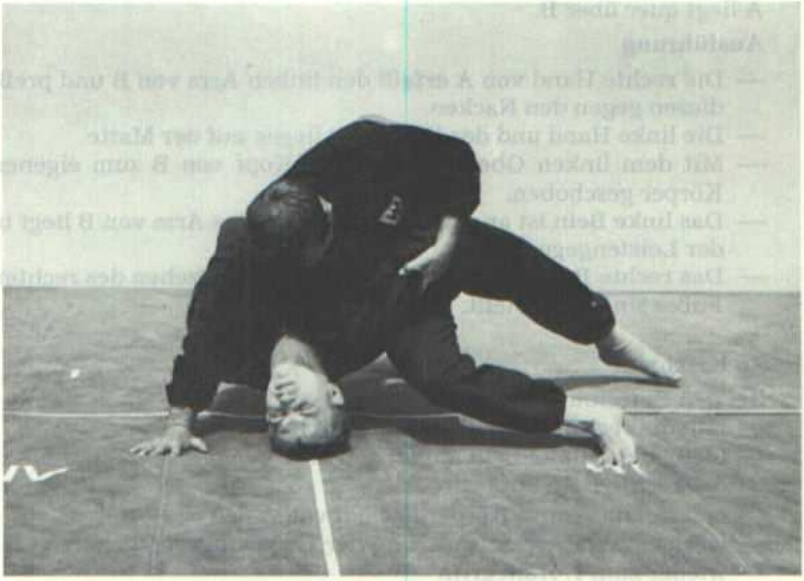
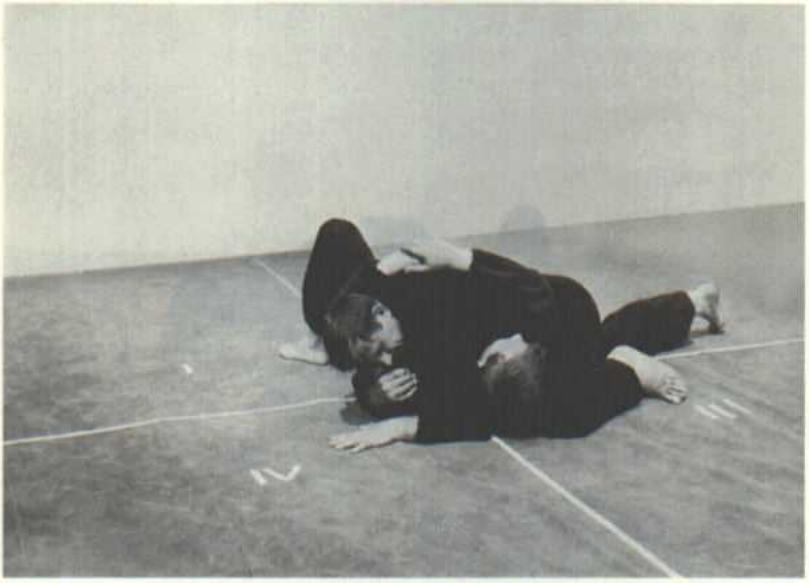


Bild 520



(2) **Armseitvierer (Bild 520)**

Ausgangsposition

A liegt quer über B.

Ausführung

— Die rechte Hand von A erfaßt den linken Arm von B und preßt diesen gegen den Nacken.
— Die linke Hand und der Unterarm liegen auf der Matte.
— Mit dem linken Oberarm wird der Kopf von B zum eigenen Körper geschoben.
— Das linke Bein ist angezogen und der rechte Arm von B liegt in der Leistengegend.
— Das rechte Bein ist ausgestreckt und die Fußzehen des rechten Fußes sind aufgestellt.

Zu beachten

Bei den Befreiungsversuchen von B
— läßt die rechte Hand den Arm nicht los,
— bleiben das linke Bein angezogen und
— das rechte Bein ausgestreckt,
— belastet das ganze Körpergewicht von A den B,
— wechselt A unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von B wieder zum 1. Haltegriff.

(3) **Reitvierer**

Ausgangsposition

A im Reitsitz über B.

Ausführung

— Den linken Arm unter den Nacken legen.

Bild 521

— Mit der rechten Hand den linken Arm von B gegen dessen Kopf drücken (Bild 521).

Bild 522

— Den eigenen Kopf nach unten schieben und mit der linken Nackenseite fest gegen den linken Oberarm von B drücken (Bild 522).

— Die rechte Hand kann durch Abstützen Befreiungsversuche von B vereiteln.
— Die beiden Oberschenkel werden gegen den Körper gepreßt.
— Die Unterschenkel fixieren den B und können bei Befreiungsversuchen zum Abstützen nach außen gestellt werden.
— Die Fußzehen der beiden Füße sind aufgestellt und zeigen nach außen.

Zu beachten

— Bei den Befreiungsversuchen von B nicht die Füße unter seinen Rücken klemmen.
— Unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von B wechselt A zum 1. oder 2. Haltegriff über.

736. Würgegriffe

Es ist nicht erlaubt, B mit bloßen Händen zu würgen. Das Würgen kann erfolgen mit Hand- und Unterarmkante und mit Hilfe des Jakkenkragens. Wenn die Würgewirkung eintritt, ist durch zweimaliges Klopfen das Aufgabezeichen zu geben (Nr 725 Absatz 4). A muß darauf sofort den Griff lösen.

(1) **Mischkreuzwürgen**

Mit gekreuzten Händen und Unterarmen würgen.
Absperren der Halsschlagadern.

Ausgangsposition

A kniet über B.

Ausführung

— Die rechte Hand lockert das linke Revers.
— Die linke Hand faßt mit vier Fingern in den linken Jackenkragen; Daumen außen (Bild 523).
— Die rechte Hand löst den Griff am Revers, beschreibt einen Halbkreis über dem Kopf von B und greift — mit dem Daumen innen — in dessen rechten Jackenkragen.
— Den B mit beiden Händen anheben und die Ellbogen nach außen drücken (Bild 524).

Bild 523

Bild 524

Zu beachten

— Langsam und schulmäßig üben.
— Griff muß richtig sitzen.
— Rechtzeitig Aufgabezeichen geben.
— Griff sofort lösen.
— Die rechte Hand am Hals entlang bis zum Boden schieben und erst dann zufassen.
— Die Arme dürfen nicht auf den Unterkiefer oder gegen die Zähne drücken.
— Zur Verteidigung mit beiden Händen gegen die Ellbogen drükken.

Bild 525

(2) **Stützwürgen**

Mit dem Jackenkragen und hauptsächlich mit einer Hand würgen. Wirkung gegen Schlagader und Luftröhre (Bild 525).

Ausgangsposition

A kniet über B.

Ausführung

— Mit der linken Hand das rechte Revers und den Kragenzipfel erfassen (Daumen außen) und quer über den Hals zur linken Seite von B ziehen.
— Die rechte Hand erfaßt das linke Revers und zieht nach oben.
— Die Jacke strafft sich im Nacken.
— Die linke Hand mit dem erfaßten Kragen drückt am Hals vorbei nach unten zur Matte.

Zu beachten

— Langsam üben.
— A nicht mit der rechten Faust gegen den Kehlkopf drücken.

Verteidigungsmöglichkeit

— B dreht sich nach links und drückt mit der rechten Hand gegen den linken Unterarm von A.

Bild 526

(3) **Freies Würgen**

Ohne Hilfe des Jackenkragens würgen.
Wirkung gegen Luftröhre.

Ausgangsposition

A kniet auf dem linken Knie hinter dem sitzenden B. Das rechte hochgestellte Knie drückt leicht gegen die rechte Schulter (Bild 526).

Ausführung

— A schiebt die rechte Hand — hinter dem rechten Ohr von B beginnend — unter dem Unterkiefer entlang.
— B dreht den Kopf etwas nach links und schützt dadurch seinen Kehlkopf.
— Die rechte Hand wird so weit nach links geschoben, bis sie mit der linken Hand von unten erfaßt werden kann.
— Die linke Hand zieht kräftig zum Körper und mit dem Nacken wird der Kopf von B nach vorne gedrückt.
— Auf dem linken Knie rutscht A ein Stück zurück und nimmt dadurch dem B die Möglichkeit, sich zu verteidigen.

Zu beachten

— Wenn das Zurückrutschen mit dem linken Knie nicht erfolgt, kann A durch Ziehen am rechten Arm nach vornüber gerollt werden.
— Nicht den Unterarm über den Mund von B legen.
— Das Gesicht muß im Judo-Sport immer frei bleiben.
— Bei Würgewirkung Aufgabezeichen geben.
— Griff sofort lösen.

737. Armhebel

Im Judo-Sport sind nur Hebel erlaubt, die das Ellbogengelenk entgegen seiner natürlichen Bewegungsrichtung beanspruchen.

Bein-, Hand- und Schulterhebel sind verboten!

Verhütung von Verletzungen

— Armhebel dürfen beim Üben nicht ruckartig ausgeführt werden.
— Das Aufgabezeichen muß rechtzeitig gegeben werden.
— Keinen falschen Ehrgeiz entwickeln und den Hebel zu lange ertragen wollen.
— Überdehnte Gelenke schmerzen sehr und bedürfen bis zur vollständigen Genesung eines mehrwöchigen Heilungsprozesses.

(1) **Seitstreckhebel**

Der Arm wird zwischen die Beine geklemmt und gehebelt.

Bild 527

Ausgangsposition

A kniet auf dem linken Knie rechts neben B; das rechte Knie ist aufgestellt, der rechte Fuß befindet sich unter dem Rücken von B (Bild 527).

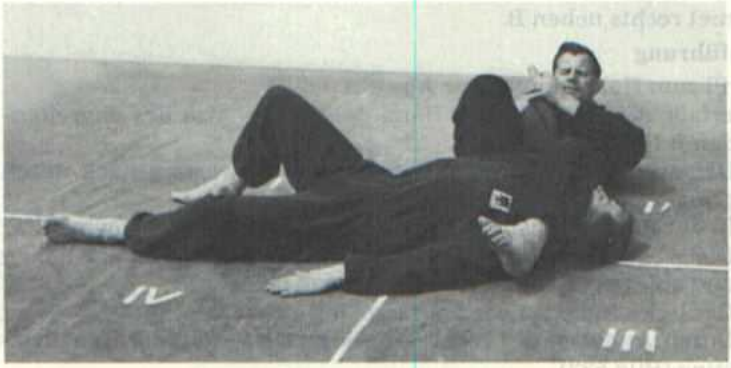
Ausführung

— A preßt mit der rechten Hand den erfaßten rechten Arm von B gegen die Brust.
— Die linke Hand stützt auf die Brust von B.

Bild 528

— Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das linke Bein mit einer Kreisbewegung über den Hals von B legen (Bild 528).
— Mit dem Gesäß gegen die rechte Ferse setzen, den erfaßten Arm über die rechte Leiste nach unten ziehen und den Oberkörper bis zum Wirksamwerden des Hebels zurücklegen.
— Die linke Kniekehle liegt über dem Hals von B, die beiden Knie werden nach innen gedrückt (Bild 529).

Bild 529



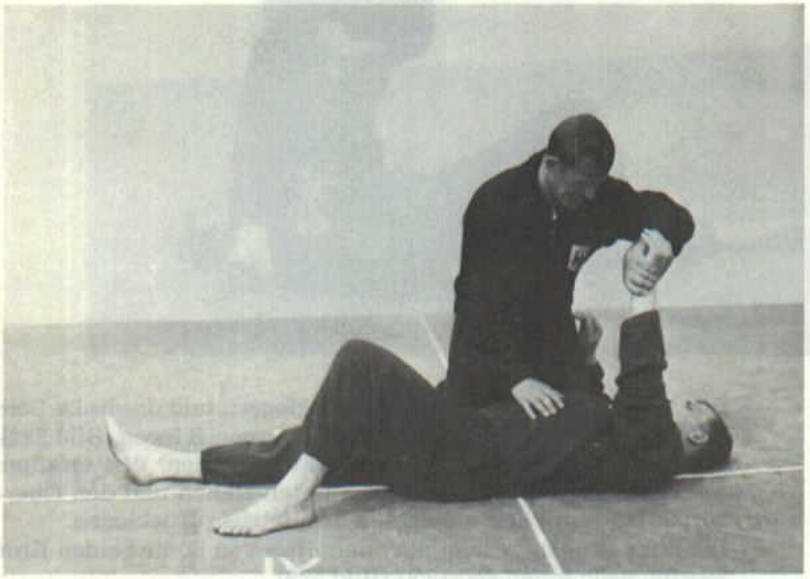
Zu beachten

— Das Gesäß muß dicht an der rechten Ferse sein.
— Die Knie zusammendrücken.
— Den Arm in Richtung des kleinen Fingers ziehen (richtige Hebelwirkung).
— Rechtzeitig das Aufgabezeichen geben.

(2) **Beugehebel**

Den Arm beugen und hebeln.

Bild 530



Ausgangsposition

A kniet rechts neben B.

Ausführung

B will zum Hals greifen. Zur Abwehr

— erfaßt A mit der linken Hand den linken Arm des angreifenden B (Bild 530).
— Der erfaßte Arm wird mit einer Kreisbewegung nach unten gedrückt (im Uhrzeigersinn; Bild 531).
— In der Endphase ist das Ellbogengelenk 90 Grad abgewinkelt.
— Die rechte Hand wird unter dem Oberarm hindurchgeschoben und auf den eigenen linken Unterarm gelegt.
— Der linke Ellbogen wird auf die Matte gestützt.
— Durch Anheben des rechten Ellbogens entsteht die Hebelwirkung (Bild 532).

Zu beachten

— Durch Streckung des rechten Beins kann A den B zusätzlich mit seinem Körpergewicht belasten.
— A stützt sich mit dem linken Ellbogen auf die Matte, dadurch kann kein Handhebel entstehen.
— Rechtzeitig das Aufgabezeichen geben.

Bild 531

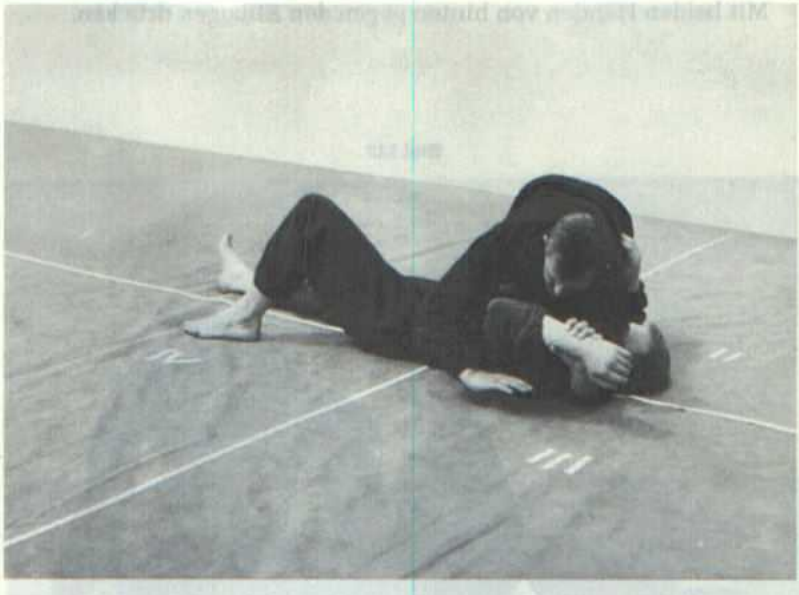
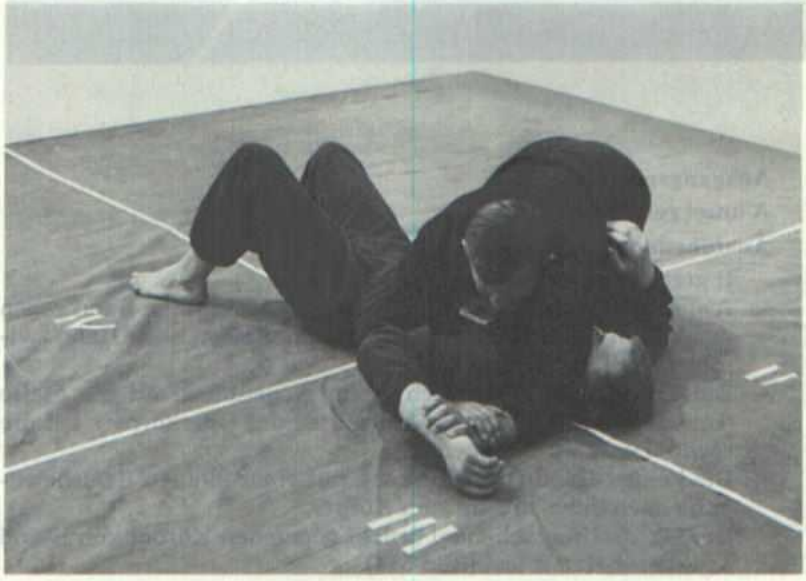
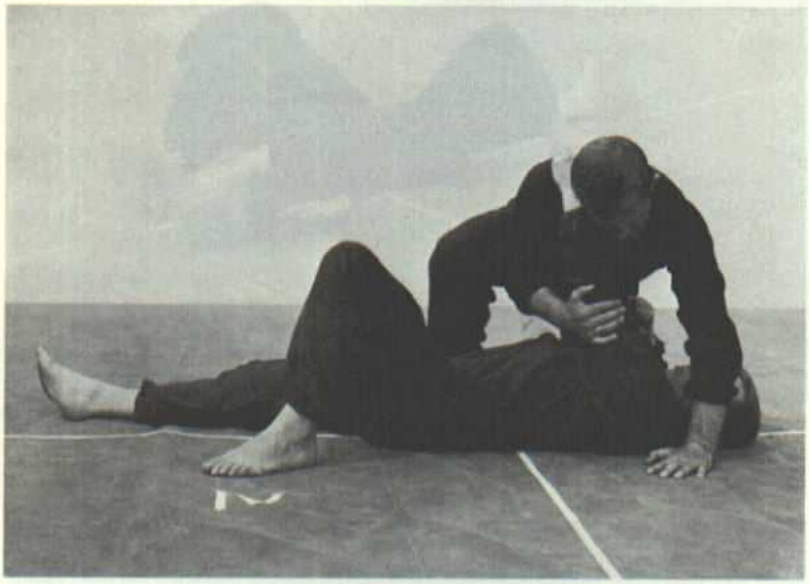


Bild 532



(3) **Drehstreckhebel**
Mit beiden Händen von hinten gegen den Ellbogen drücken.

Bild 533



Ausgangsposition
A kniet rechts neben B.

Ausführung
— B greift zum rechten Jackenkragen.
— A stellt das rechte Knie auf, drückt mit der rechten Hand gegen den linken Ellbogen von B und klemmt dessen linke Hand zwischen Kopf und rechte Schulter.
— Die linke Hand stützt sich einen Augenblick auf die Matte (Bild 533) und greift beim Aufrichten des Oberkörpers auf die rechte Hand am Ellbogen.
— Die beiden Hände drücken nun, mit einer kleinen Kreisbewegung nach links, kräftig zum Körper.
— Der rechte Unterschenkel drückt gegen den Körper von B und legt diesen damit fest (Bild 534).

Bild 534

Zu beachten

— Die kleine Kreisbewegung nach links beim Drücken gegen den Ellbogen nicht vergessen.
— A darf nicht mit dem Oberkörper ausweichen.
— Rechtzeitig das Aufgabezeichen geben.

Übungsstoff der vierten Lehrstufe (Feinform)

738. **Bodenkämpfe** (Trainingskämpfe)

(1) Bodenkämpfe geben Gelegenheit, die schulmäßig erlernten Bodentechniken im Kampf zu erproben.

(2) **Organisation**

— Es üben nur zwei Paare auf einer Mattenfläche 5 × 5 m.
— Die Paare üben auf das Kommando „Kämpft!" 4 bis 8 Minuten.

— **Ausgangspositionen**
  — Die Partner sitzen Rücken an Rücken.
  — Die Partner sitzen nebeneinander.
  — Die Partner befinden sich in der Bauch- oder Rückenlage nebeneinander . . . usw.

Zu beachten

— Aufpassen! Nicht mit den Köpfen zusammenstoßen.
— Rechtzeitig in Nähe des Mattenrandes den Kampf unterbrechen.
— Bei angesetzten Hebel- und Haltegriffen rechtzeitig das Aufgabezeichen geben.

(3) **Sicherheitsbestimmungen für den Bodenkampf**

Es sind verboten:

— Handhebel,
— Schulterhebel,
— Genickhebel,
— Angriffe direkt gegen das Rückgrat,
— Nierenschere,
— Greifen in das Gesicht,
— Kämpfe im Stand.

739. Bodenkampfturniere

(1) **Wettkampfbestimmungen**

Es können Einzel- und Mannschaftskämpfe durchgeführt werden, die jeweils ein Kampfrichter leitet. Die Ermittlung des Siegers in Einzelkämpfen wird mit einer Wettkampfliste nach dem K.-o.-System durchgeführt (Anlage 5); für Mannschaftskämpfe werden Mannschaftslisten geführt.

(2) **Kampfzeit**

— Vorkämpfe: 3 Minuten,
— Finale: 5 Minuten.

(3) **Ausgangsstellung**

Die beiden Kämpfer sitzen Rücken an Rücken auf der Matte (in der Mitte der Kampffläche).

(4) **Kampfbeginn**

Auf das Kommando „Kämpft!" drehen sich die Kämpfer zueinander, und jeder versucht eine Halte-, Würge- oder Hebeltechnik anzusetzen.

(5) **Kampfunterbrechung**

erfolgt durch das Kommando „Lösen!", wenn

— sich **einer** oder **die beiden** Kämpfer hoch in den Stand begeben,
— durch Aktionen am Mattenrand Verletzungsgefahr besteht. In diesem Falle werden die Kämpfer zur Mattenmitte geholt, und der Kampf wird in der gleichen Lage weitergeführt, die beide Kämpfer zum Zeitpunkt des Trennkommandos eingenommen hatten.

(6) **Vorzeitiges Kampfende nach**	**Bewertung**
— Aufgabezeichen bei angesetzter Halte-, Würge-, Hebeltechnik,	Sieg und 10 Bewertungspunkte
— einem Haltegriff, wenn er bis 30 sec gehalten wird,	Sieg und 10 Bewertungspunkte
— zwei erhaltenen Wertungen (eine Wertung wird gegeben, wenn eine Haltetechnik bis 25 sec gehalten wird).	Sieg und 10 Bewertungspunkte

(7) **Nach Ablauf der Kampfzeit** erfolgt die Entscheidung nach technischen Vorteilen bei	**Bewertung**
— erzielter Wertung,	Sieg und 7 Bewertungspunkte
— klarer Überlegenheit,	Sieg und 5 Bewertungspunkte
— geringer Überlegenheit.	Sieg und 3 Bewertungspunkte

(Die Unterbewertung ist bei Mannschaftskämpfen wichtig.)

(8) **Erlaubt** sind die erlernten Judo-Techniken.

(9) **Verboten** und mit Disqualifikation bestraft werden:
- — Schlagen und Treten,
- — Anwenden von Hand-, Schulter-, Genick-, Fuß- und Beinhebel,
- — Angriffe gegen das Rückgrat,
- — Greifen in das Gesicht,
- — Absichtliche Verletzungen des Partners.

(10) **Organisation**
- — Eine Matte (Kampffläche 4 × 4 m aufzeichnen), wenn möglich mit Umrandung,
- — ein Tisch,
- — zwei Stühle,
- — ein Listenführer,
- — ein Zeitnehmer,
- — zwei Stoppuhren (davon eine mit Anhaltevorrichtung),
- — ein roter Stoffgürtel, | zum Unterscheiden
- — ein weißer Stoffgürtel, | der beiden Kämpfer
- — ein Gong (Trillerpfeife),
- — eine Judo-Wettkampfliste (Anlage 5).

b Judo-Selbstverteidigung

740. Die Übungen der Judo-Selbstverteidigung

(1) bilden einen Ausgleich zu den anstrengenderen Übungen der Judo-Grundschule und werden am Anfang oder am Ende der Übungsstunden gelehrt und geübt.

(2) Die Abwehrgriffe enden fast alle ohne Wurfausführung.

(3) Die beiden Partner erlernen wie im Judo-Sport mit gegenseitiger Hilfe gemeinsam die Techniken.

A = Der **Angreifer** leitet die Übungen **langsam** und **kraftlos** ein.
V = Der **Verteidiger** wehrt Umklammerungen und Angriffe **langsam** und mit **Rücksicht auf den Partner** ab.

(4) Schläge und Tritte werden nur angedeutet.

(5) Hand- und Armhebel sind **langsam** und **nicht ruckartig** auszuführen.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

741. Schlagen, Stoßen und Treten in vier Richtungen

Mit diesen Übungen wird erreicht, in vier Grundrichtungen unkompliziert und zweckmäßig — mit verschiedenen Schlag-, Stoß- und Trittarten — aktionsfähig zu werden. Die Schläge, Stöße und Fußtritte können in drei verschiedene Körperzonen plaziert werden:

— unterhalb der Gürtellinie,
— Körpermitte bis Schultern,
— Hals und Kopf.

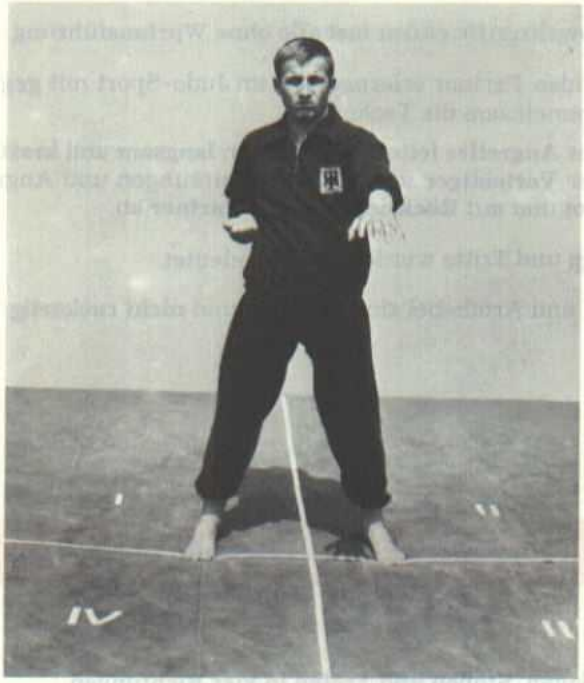
Für diese Übungen sind **keine Bodenübungsmatten** nötig.

Lehrweg

— Die gesamte Übungsgruppe hat sich wie zur Gymnastik aufgestellt.
— Die Übungen werden angesagt und von allen Teilnehmern gleichzeitig ausgeführt.
— Die einzelnen Übungen sind einzuüben.
— Danach müssen die Übungen fließend aufeinander folgen.
— Der Übungsleiter zählt: „1 und 2 und 3 und 4 und 1 und . . ." usw.
— Das Tempo ist langsam zu steigern.

1. **Schlagen und Stoßen** (rechte Faust und rechter Ellbogen)

Bild 535



Ausgangsposition

Die Füße stehen gut schulterbreit auseinander. Die beiden Fäuste befinden sich in Nähe der Oberschenkel.

Zur Einleitung wird der linke Arm ausgestreckt, die Hand wird geöffnet. Der rechte Arm ist angewinkelt, die rechte Faust geballt und liegt zum Stoß bereit, mit der Innenseite nach oben zeigend, an der rechten Hüfte (Bild 535).

Bild 536

Übung 1: Gerader Stoß nach vorn (Bild 536)

Ausführung

— Mit dem rechten Fuß einen Schritt vorgleiten und zum gleichen Zeitpunkt die rechte Faust nach vorn stoßen.
— Beim Vorstoßen der rechten Faust wird die linke Hand zur Hüfte zurückgezogen und zur Faust geballt.
— Mit dem Stoß erfolgt **keine** Gewichtsverlagerung auf den rechten Fuß; gut ausbalanciert bleiben und nicht die rechte Schulter vorbeugen.
— Der Körper wird beim Auftreffen der Faust kurz angespannt und sofort wieder gelockert.

Zu beachten

— Das Handgelenk nicht abknicken.
— Handrücken und Unterarm bilden eine gerade Linie.
— Die Faust soll mit den Knöcheln des rechten Zeige- und Mittelfingergrundgelenks auftreffen.
— In der Endphase des Stoßes zeigt der Faustrücken nach oben. Die Drehung der Faust erfolgt kurz vor dem Auftreffen.

Bild 537

Übung 2: Schlag mit dem Faustrücken zur Seite (Bild 537)

Ausgangsposition

Endstellung nach Übung 1

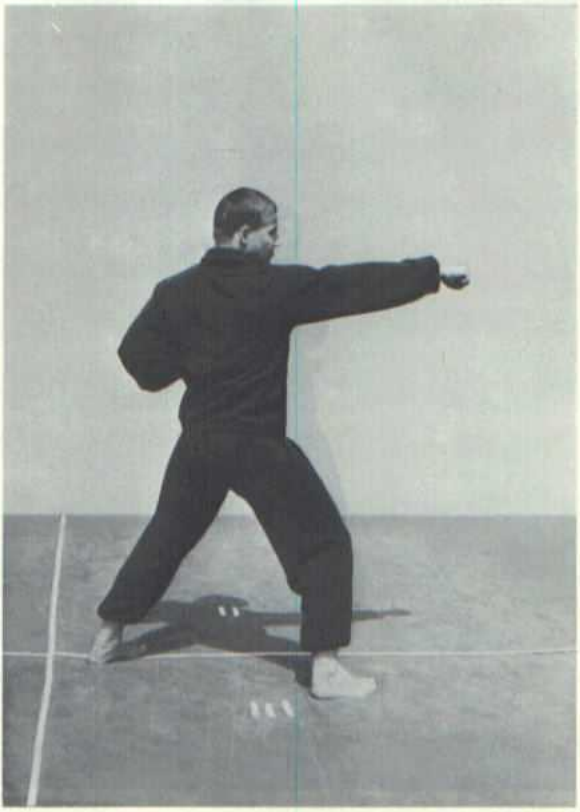
Ausführung

— Den rechten Fuß wieder zurücknehmen. Zum gleichen Zeitpunkt den rechten Arm anwinkeln und mit dem Unterarm eine schnappende Bewegung nach hinten ausführen.

Zu beachten

— Den Oberkörper nicht zurücklehnen.
— Den Körper in der Hüfte nicht drehen.

Bild 538



Übung 3: Stoß nach vorn mit einer Drehung nach links (Bild 538)

Ausgangsposition

Endstellung nach Übung 2. Die rechte Faust wieder zur rechten Hüfte nehmen und den linken Arm strecken.

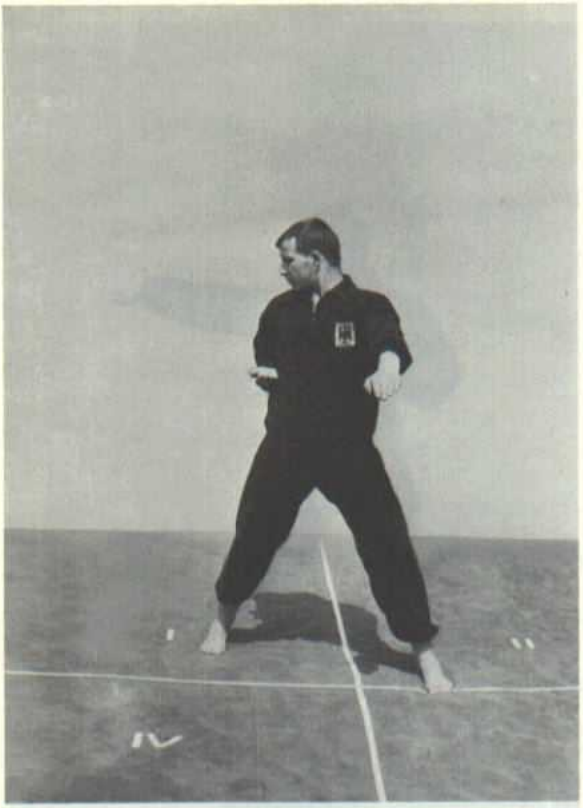
Ausführung

— Es erfolgt eine Vierteldrehung links ausgeführt auf dem linken Fuß.
— Den Stoß ausführen wie bei Übung 1.
— Der rechte Fuß folgt dem Stoß nach links.

Zu beachten

— Es sollen die gleichen Punkte des Faustrückens wie beim Stoß nach vorne auftreffen.

Bild 539



Übung 4: Ellbogen nach hinten (Bild 539)

Ausgangsposition

Endstellung nach Übung 3

Ausführung

— Es erfolgt eine Vierteldrehung auf dem linken Fuß nach rechts zurück.
— Zum gleichen Zeitpunkt den Ellbogenstoß ausführen.

Zu beachten

— Der Blick geht in die Stoßrichtung.
— Die rechte Faust wird geöffnet.
— Der Unterarm wird waagerecht gehalten.

2. **Treten und Stoßen** (rechter Fußballen, Fußaußenkante und Ferse)
Die folgenden vier Übungen beschränken sich auf die untere Körperzone: Schienbeine, Knie und Unterleib.

Bild 540

Ausgangsposition
Das Körpergewicht ist auf den linken Fuß verlagert. Der rechte Fuß berührt nur mit dem Fußballen die Matte/den Boden (Bild 540).

Bild 541

Zur Einleitung von Übung 1 werden das rechte Knie- und das rechte Fußgelenk angewinkelt. Der rechte Fuß befindet sich auf Kniehöhe des Standbeins (Bild 541).

Bild 542

Übung 1: Fußtritt nach vorne

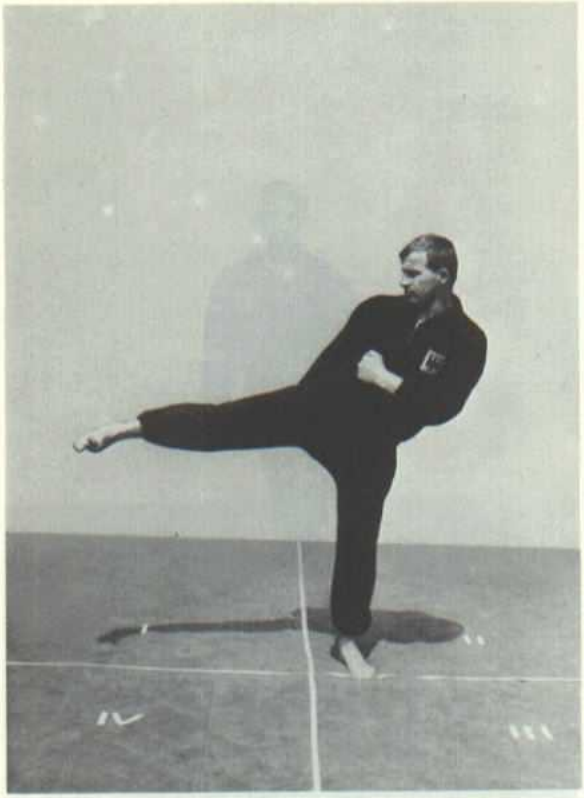
Ausführung

— Durch Strecken des rechten Kniegelenkes erfolgt eine schnappende Bewegung mit dem Unterschenkel nach vorne.
— Die Fußzehen bleiben hochgestellt. Der Fußballen soll auftreffen.
— Der rechte Fuß wird sofort nach Ausführung des Fußtritts wieder zurückgezogen und mit dem Fußballen auf den Boden aufgesetzt.

Zu beachten

— Das Knie des Standbeins etwas beugen.
— Gut ausbalanciert stehen.

Bild 543



Übung 2: Fußtritt mit der Fußaußenkante zur rechten Seite (Bild 543)

Ausgangsposition

Endstellung nach Übung 1

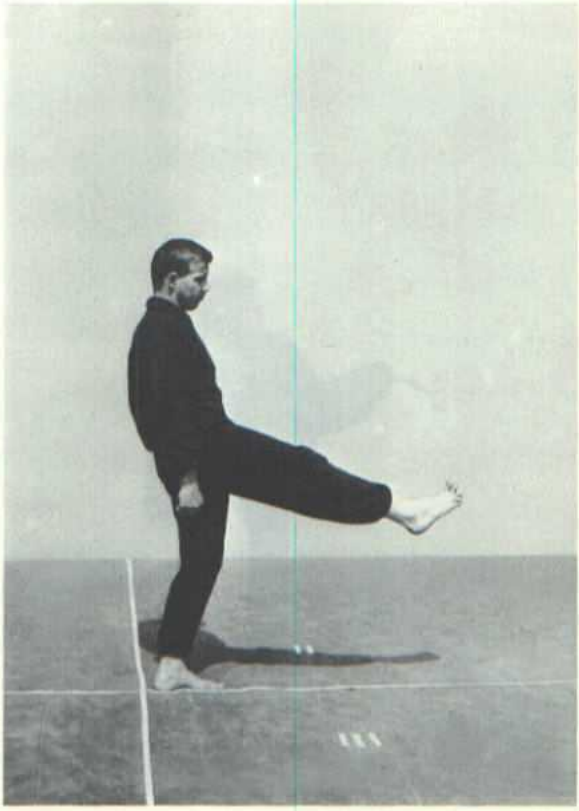
Ausführung

— Das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern, den Oberkörper nach links legen und den Fußtritt zur Seite ausführen.
— Die Fußkante trifft das Ziel.
— Nach erfolgtem Fußtritt wird der rechte Fuß wieder zurückgezogen und der Fußballen kurz aufgesetzt.

Zu beachten

— Es erfolgt die gleiche schnappende Bewegung wie bei Übung 1.

Bild 544



Übung 3: Fußtritt vorwärts zur linken Seite (Bild 544)

Ausgangsposition

Endstellung nach Übung 2

Ausführung

— Es erfolgen auf dem linken Fuß eine Vierteldrehung nach links und dann der Fußtritt nach vorn.
— Nach erfolgtem Fußtritt wird der Fuß wieder zurückgezogen und mit dem Fußballen aufgesetzt.

Zu beachten

— Das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt.
— Gut ausbalanciert stehen.

Bild 545

Übung 4: Fersenstoß nach hinten (Bild 545)

Ausgangsposition

Endstellung nach Übung 3

Ausführung

— Auf dem linken Fuß eine Vierteldrehung nach rechts ausführen.
— Den Oberkörper nach vorn beugen, den Blick nach hinten richten und das Bein zum Stoß anziehen.
— Mit der gleichen schnappenden Bewegung des Unterschenkels wird der Fuß nach hinten gestoßen.

Zu beachten

— Das Fußgelenk bleibt angewinkelt, so daß die Ferse auftreffen kann.

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

742. Block gegen Schlag, Stoß und Fußtritt

Es sind keine Bodenübungsmatten nötig.

Lehrweg

— A schlägt oder tritt langsam nach V, ohne daß dieser eine Abwehrbewegung macht (Schlag und Tritt nur andeuten).
— Der Schlag oder Tritt wird langsam abgeblockt oder abgelenkt.
— Das Tempo wird langsam gesteigert.

Übung 1: Block gegen Schlag von oben rechts

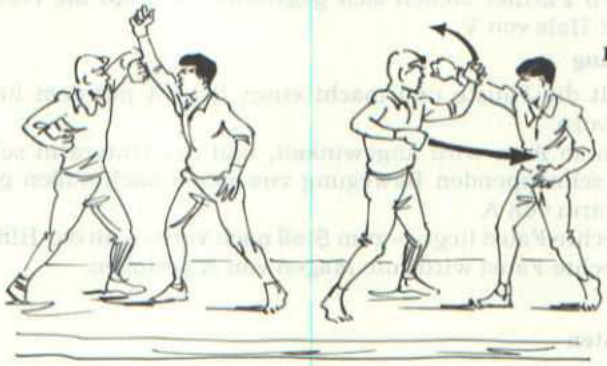


Bild 546

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A schlägt mit der rechten Faust zu.

Ausführung

— V ballt die beiden Fäuste, setzt den linken Fuß einen Schritt vor und reißt den linken angewinkelten Arm nach oben.
— Die linke Faust so drehen, daß die Finger zu A zeigen.
— Die rechte Faust liegt — zum Stoß nach vorne — an der Hüfte bereit.
— Die rechte Faust wird zum Magen von A gestoßen.

Zu beachten

— Langsam üben.
— Stoß zum Magen nur andeuten.

Übung 2: Block gegen Faustsẗoß zum Kopf (Ausführung: **rechts**)

Bild 547

Ausgangsposition

Die beiden Partner stehen sich gegenüber. A stößt die rechte Faust zum Kopf/Hals von V.

Ausführung

— V ballt die Fäuste und macht einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorn.
— Der linke Arm wird angewinkelt, und der Unterarm schlägt mit einer schnappenden Bewegung von innen nach außen gegen den Unterarm von A.
— Die rechte Faust liegt — zum Stoß nach vorn — an der Hüfte bereit.
— Die rechte Faust wird zum Magen von A gestoßen.

Zu beachten

— Langsam üben.
— Der Daumen der linken Faust zeigt nach außen.
— Stoß zum Magen nur andeuten.

Bild 548

Übung 3: Block gegen Fußtritt zum Unterleib

Ausgangsposition

Die beiden Partner stehen sich gegenüber. A greift mit dem rechten Bein an (Bild 548).

Ausführung

— V macht einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorn und stößt die geballten Fäuste über Kreuz nach unten.
— Die Unterarme werden kurz vor Ende der Stoßbewegung nach innen gedreht.

Zu beachten

— Langsam üben.
— Die Unterarme nach innen drehen.

743. Befreiung aus Handgelenkumklammerungen

Übung 1: Umklammerung der beiden Handgelenke

Ausgangsposition

Die beiden Partner stehen sich gegenüber. A erfaßt die Handgelenke des V (Bild 549).

Bild 549

Befreiung

— V winkelt die beiden Arme an und macht einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn.
— Zum gleichen Zeitpunkt werden die Arme im Halbkreis nach links oben gegen die Daumen des A gestoßen, und es erfolgt zusätzlich eine leichte Linksdrehung (Bild 550).
— Nach Lösung der Umklammerung erfolgt in der Rückwärtsbewegung des Oberkörpers ein Schlag mit dem rechten Faustrücken gegen die Schläfe des A. Die linke Hand wird zum Schutz nach unten vor den eigenen Körper genommen (Bild 551).

Zu beachten

— Langsam und locker üben.
— Schlag nur andeuten.
— Der Schritt nach vorne gibt sicheren Stand.

Bild 550

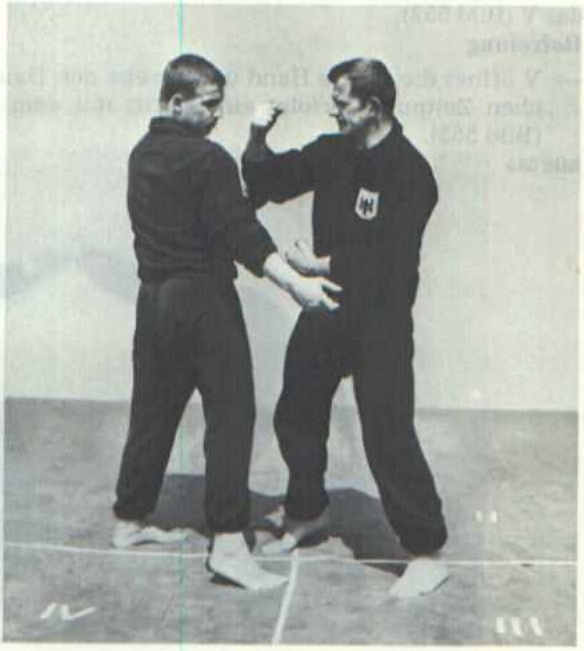
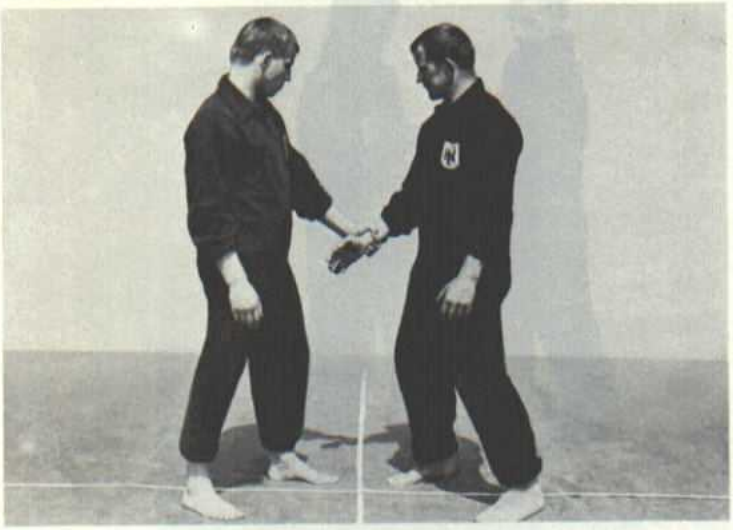


Bild 551

Übung 2: Umklammerung des rechten Handgelenks durch die linke Hand des Angreifers

Bild 552



Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A erfaßt das rechte Handgelenk des V (Bild 552).

Befreiung

— V öffnet die rechte Hand und spreizt den Daumen weg. Zum gleichen Zeitpunkt erfolgt ein Schritt mit dem rechten Fuß zurück (Bild 553).

Bild 553

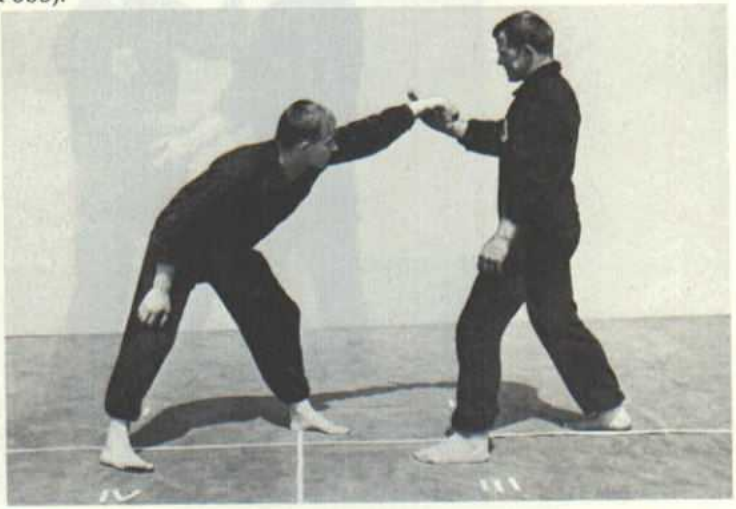
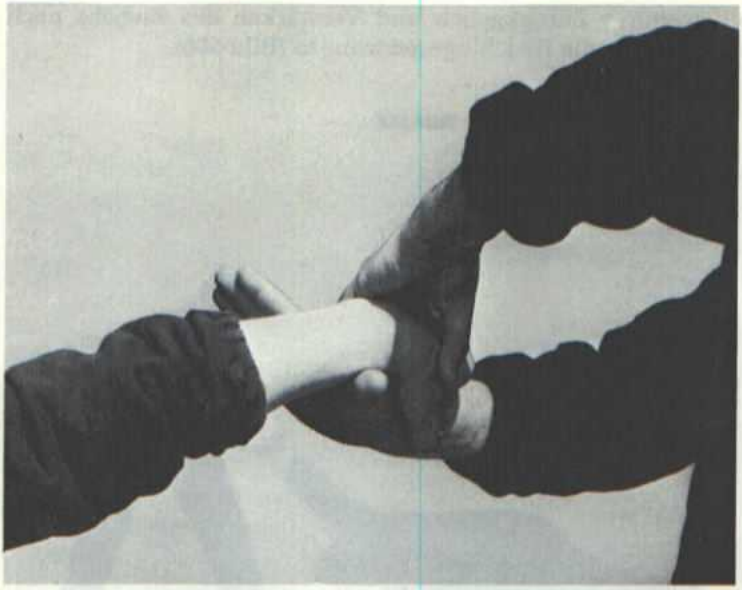


Bild 554

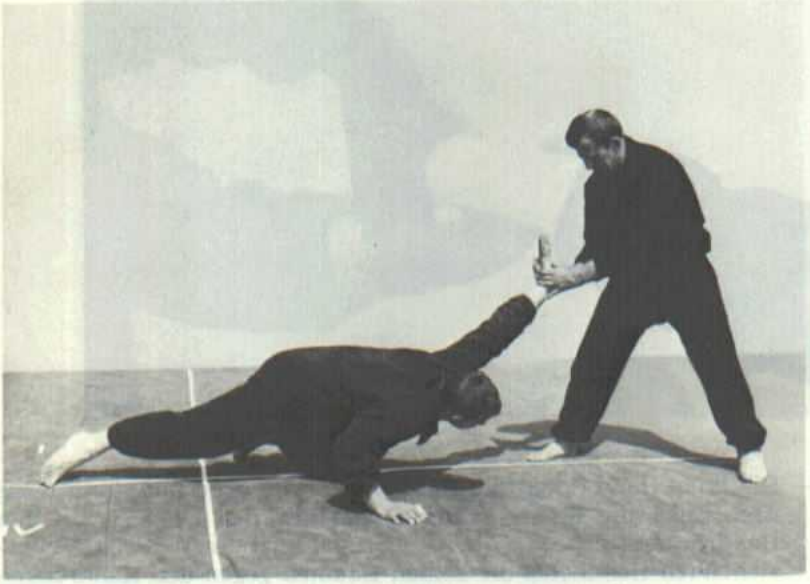


— Die linke Hand erfaßt die Hand von A von oben und dreht diese nach links, die Finger in den Handteller, den Daumen auf den Handrücken (Bild 554). Die rechte Hand setzt um, so daß beim entstehenden Handhebel die beiden Daumen gegen den Handrücken von A zu seinem Ellbogen drücken. Die vier Finger der beiden Hände ziehen nach unten zum eigenen Körper. Die kleinen Finger liegen im Handgelenk (Bild 555).

Bild 555

— Durch weiteres Zurückgehen und Verstärken des Ziehens nach unten wird A in die Bauchlage gezwungen (Bild 556).

Bild 556



Zu beachten

— Der Angreifer leistet keinen Widerstand.
— Rechtzeitig Aufgabezeichen geben.
— Mit dem rechten Schritt zurück wird A aus dem Gleichgewicht gebracht.
— V muß rückwärtsgehend den Arm von A ständig langziehen.
— Die Bewegungsabläufe langsam und präzise üben.
— Handhebel sind im Judo-Sport nicht erlaubt und dürfen nur zur Selbstverteidigung angewandt werden.

Übung 3: Umklammerung des rechten Handgelenks durch die rechte Hand des Angreifers

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A erfaßt das rechte Handgelenk von V (Bild 557).

Bild 557

Befreiung

— V beschreibt mit dem erfaßten Arm einen Kreis im Uhrzeigersinn.
— Die Umklammerung löst sich und V faßt mit der rechten Hand von oben auf den Unterarm von A. Während dieses Bewegungsablaufs wird der rechte Fuß zurückgesetzt und A nach vorne unten gezogen (Bild 558).

Bild 558

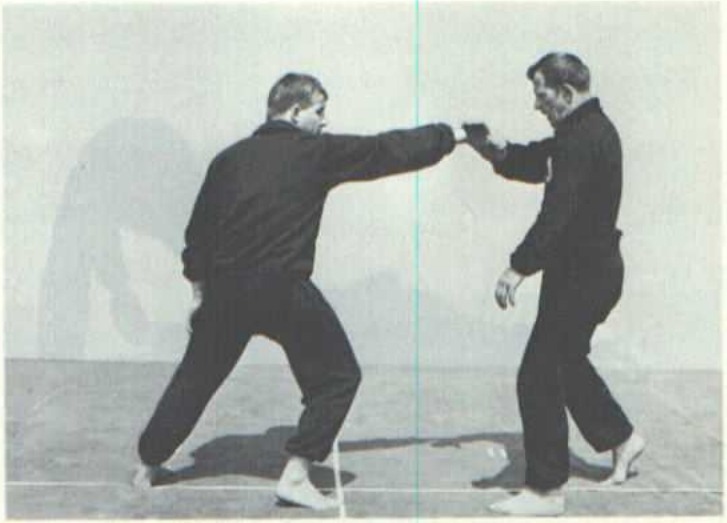
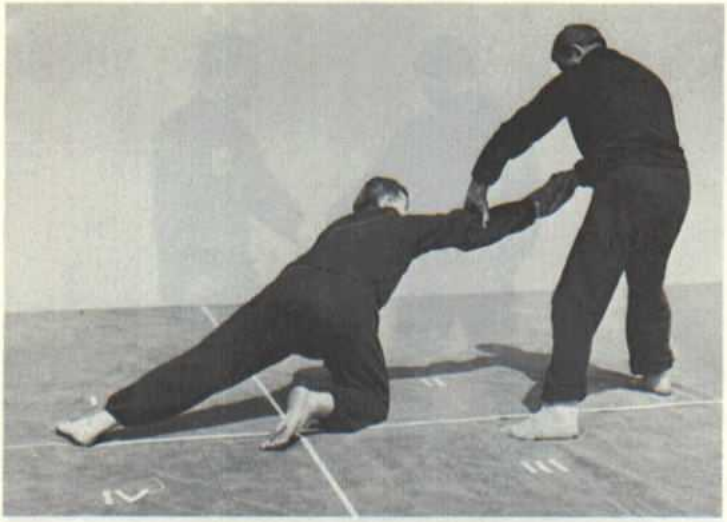


Bild 559

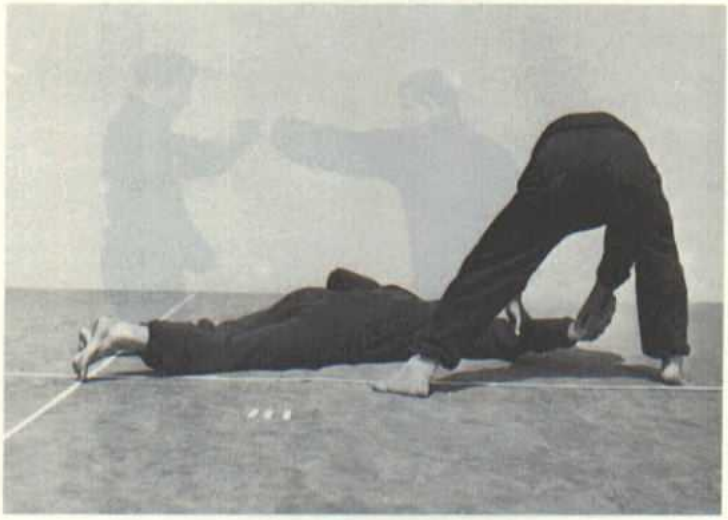


— Die linke Hand von V drückt gegen das Ellbogengelenk, die rechte Hand zieht nach oben (Armhebel; Bild 559).
— Durch weiteres Ziehen mit der rechten Hand und Drücken mit der linken Hand gegen das Ellbogengelenk wird der Armhebel verstärkt und A in die Bauchlage gezogen (Bild 560).

Zu beachten

Vgl. Übung 2.

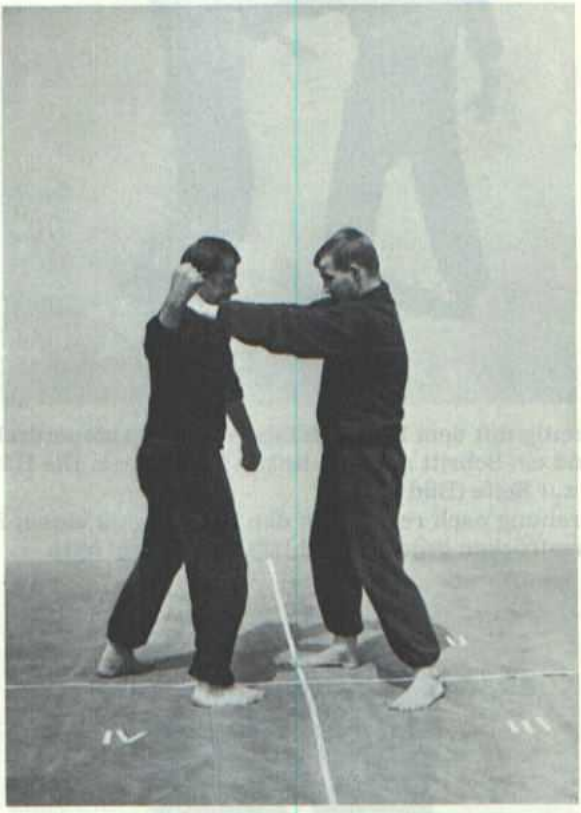
Bild 560



744. Befreiung aus Halswürgegriffen

Übung 1: Halswürgegriff von vorne

Bild 561



Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A hat den Hals von V mit beiden Händen umklammert (Bild 561).

Befreiung (Faustschläge)

— Die beiden Schultern hochziehen und die rechte Hand zur Faust ballen.
— Den rechten Arm anwinkeln, zum Schlag ausholen und einen Schlag mit der Faust (Unterarm) von außen gegen das linke Ellbogengelenk von A ausführen.

Bild 562

— Gleichzeitig mit dem Schlag erfolgt eine Oberkörperdrehung nach links und ein Schritt mit dem linken Fuß zurück. Die Hände von A fliegen zur Seite (Bild 562).
— Eine Drehung nach rechts gibt den Schwung zu einem Schlag mit dem Faustrücken gegen die Schläfe von A (Bild 563).

Bild 563

Zu beachten

— Langsam üben.
— Schlag gegen den Ellbogen nur leicht ausführen.
— Schlag gegen die Schläfe nur andeuten.
— Den linken Schritt zurück und die Oberkörperdrehung nicht vergessen.

Übung 2: Halswürgegriff von hinten

Ausgangsposition

Die Partner stehen hintereinander. A umklammert den Hals von V mit beiden Händen.

Bild 564

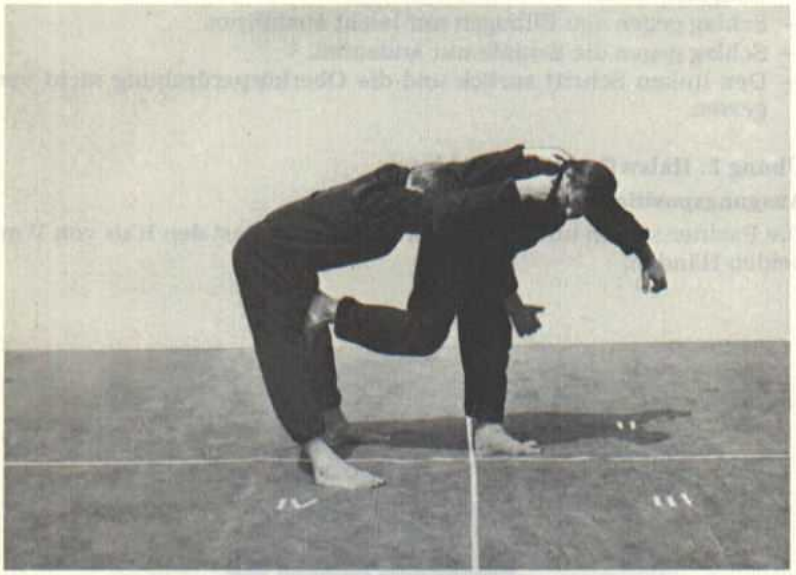
1. Möglichkeit: Befreiung (Ellbogenstoß)

Mit dem rechten Fuß einen Schritt zurückgehen und den Ellbogenstoß in den Magen ausführen (Vgl. Nr 741, 1. Absatz, Übung 4. Bild 564).

Zu beachten

— Langsam üben.
— A Bauch einziehen.
— Mit der Blickwendung nach rechts keine Oberkörperdrehung verbinden.

Bild 565



2. Möglichkeit: Befreiung (Fersenstoß)

Den Oberkörper vorbeugen und den Fersenstoß in den Unterleib ausführen (vgl. Nr 741, 2. Absatz, Übung 4. Bild 565).

Zu beachten

— Langsam üben.
— Fersenstoß nur andeuten.
— A Bauch einziehen.

745. Befreiung aus Körperumklammerungen

Übung 1: Umklammerung von vorne (Arme frei)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A hat die Arme um den Körper von V geschlungen.

Bild 566

Befreiung (Kniestoß und Kopfdrehgriff)

— Kniestoß in die Hoden.
— Nach dem Kniestoß erfaßt die linke Hand den A am Hinterkopf, der rechte Handteller umschließt das Kinn.
— Dazu muß V den rechten Ellbogen vor die Brust nehmen. Die Finger der beiden Hände zeigen in die gleiche Richtung.
— Nun wird der Kopf von A langsam nach links gedreht (Bild 566).

Zu beachten

— Kniestoß nur andeuten.
— A leistet keinen Widerstand.
— Kopfdrehgriff langsam üben — Verletzungsgefahr für Nackenwirbel.

Übung 2: Umklammerung von vorne (Arme mit umklammert)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A hat mit beiden Armen den Oberkörper von V einschließlich der Arme umschlungen.

Bild 567

Befreiung (Kniestoß und Handkantenschläge)

— Kniestoß in die Hoden und
— Handkantenschläge in die Nierengegend ausführen (Bild 567).

Zu beachten

— Kniestoß und Schläge nur andeuten.

Übung 3: Umklammerung von hinten (Arme frei)
Ausgangsposition
Die Partner stehen hintereinander.

Bild 568

Befreiung (Fußtritt, Schlag und Handhebel)
— Fersentritt gegen das Schienbein und Schlag mit dem Mittelfingerknöchel auf den Handrücken der oberen Hand (Bild 568).

Bild 569

— Wenn sich die Umklammerung lockert, die Hand erfassen — Daumen auf den Handrücken und die Finger in den Handteller — und nach unten drücken (Bild 569).
— Eine Drehung nach rechts von ca. 180° ausführen, ohne den Griff der Hände zu lockern.
— Die erfaßte Hand zum Handhebel abknicken.
— Die Hand weiter nach unten zum Körper ziehen und einen Fußtritt zum Gesicht ausführen (Bild 570).

Bild 570

Zu beachten

— Schlag auf den Handrücken nur leicht ausführen.
— Fußtritt nur andeuten.
— A leistet keinen Widerstand.
— Langsam üben.

Übung 4: Umklammerung von hinten (Arme mit umklammert)

Ausgangsposition

Die Partner stehen hintereinander.

Bild 571

Befreiung (Fersentritt und Schulterwurf)

— Fersentritt gegen das Schienbein von A (Bild 571).
— In die Hocke gehen und einen Fuß etwas zurückstellen.

Bild 572

— Die Hände fassen von oben auf die Oberarme (Bild 572).
— Durch Vorbeugen kann A nach vorne zu Boden geschleudert werden (Bild 573).

Zu beachten

— Den Schulterwurf nicht ausführen (Verletzungsgefahr), sondern A nur aufladen.
— Fersentritt nur andeuten.
— Langsam üben.
— Immer den Fuß zurückstellen, mit dem getreten wird.

Bild 573

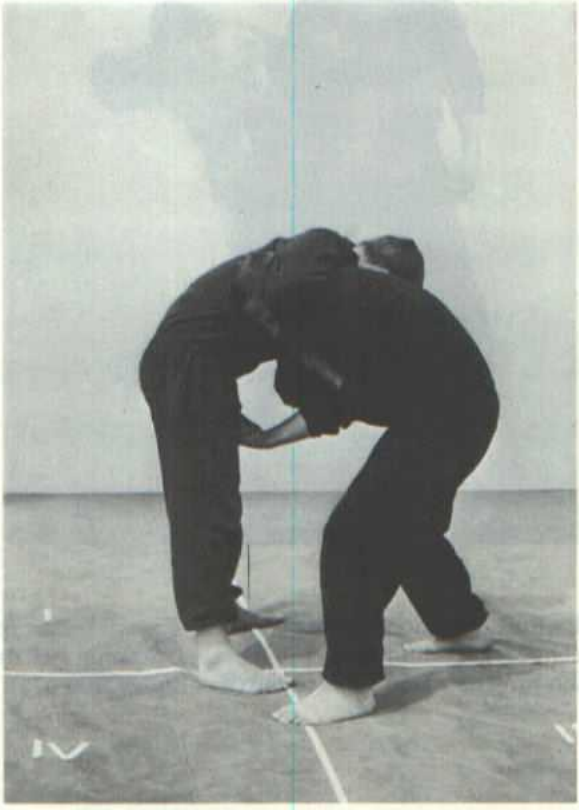
746. Befreiung aus dem Schwitzkasten

Übung 1: Schwitzkasten von vorne

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A hat den Kopf von V unter die rechte Achsel geklemmt.

Bild 574



Befreiung (Faustschläge, Armbeugehebel und Transportgriff)

— Mit dem linken Fuß einen Schritt vorgehen (Bild 574).
— Die rechte Faust gibt zwei kurze Schläge in die Hoden (Unterleib).
— Die linke Hand umfaßt das rechte Handgelenk von A und drückt den erfaßten rechten Arm hoch.

Bild 575

— Der linke Fuß wird noch etwas weiter vorgesetzt. Das rechte Bein wird nachgezogen, und es erfolgt eine Drehung auf dem linken Fußballen um 180° nach links (Kehrtwendung; Bild 575).

Bild 576

— Der jetzt abgewinkelte Unterarm wird nach oben gedrückt. Bei der weiteren Ausführung der Abwehr ergibt sich ein Transportgriff (Bild 576).

Zu beachten

— Langsam üben.
— Schläge nur andeuten.
— Ohne Kraft üben.

Übung 2: Schwitzkasten von der rechten Seite

Bild 577

Ausgangsposition

A steht rechts neben V und hat dessen Kopf unter die linke Achsel geklemmt (Bild 577).

Befreiung (Doppelschlag in die Hoden und Schaufelwurf)

— Je nach Situation den linken Fuß etwas vorsetzen und mit der linken Faust zwei kurze Schläge in die Hoden geben.
— Den rechten Arm vor den Körper von A schieben, das rechte Bein hinter **die beiden Beine** stellen und in die Kniekehlen von A fassen.
— A mit Schaufelwurf nach hintenüber werfen (vgl. Nr 733).

Zu beachten

— Schläge nur andeuten.
— Schaufelwurf langsam ausführen, sonst Gefahr für den Hinterkopf von A.

747. Abwehr gegen Schläge ohne Gegenstand

Übung 1: Abwehr gegen Schlag von oben zum Kopf (Ausführung **rechts)**

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich ganz dicht gegenüber. A hebt den rechten Arm zum Schlag und macht dabei mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück.

Bild 578

Abwehr: Beinwurf nach hinten — Große Außensichel
(vgl. Nr 731)

— Mit dem linken Fuß einen großen Schritt vorgleiten und mit der linken Hand den Schlagarm erfassen.
— Die rechte Faust schlägt einen Haken zum Kinn von A (Bild 578).

Bild 579

— Die rechte Hand umschließt das Kinn und drückt den Kopf nach hinten (Bild 579).
— Das rechte Bein schwingt an A vorbei und schlägt dessen rechtes Bein von hinten nach vorne weg (Bild 580).

Bild 580

Zu beachten

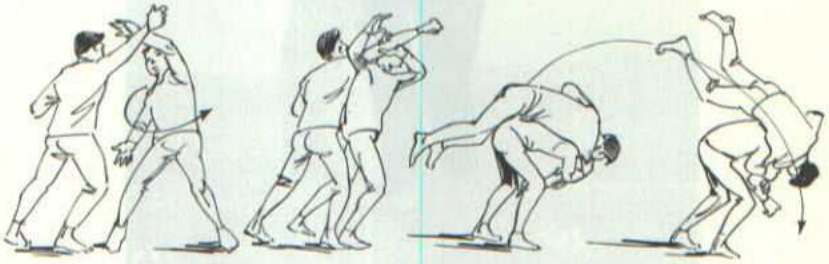
— Beim Üben den Kopf langsam nach hinten schieben.
— Nicht mit dem Bein in die Kniekehle schlagen.
— Den erfaßten rechten Arm bei der Wurfausführung festhalten und A beim Fall Unterstützung geben.
— V macht den Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, wenn A zum Schlag ausholt.
— Wiederholtes Üben von: Vorgleiten, Abblocken, Wurfansatz.
— Danach erst mit Wurfausführung üben.

Übung 2: Abwehr gegen Schlag von oben zum Kopf (Ausführung rechts)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich im Abstand von zwei Schrittlängen gegenüber. A mit dem Rücken zum Mattenrand, ganz in der Ecke. Er holt zum Schlag aus und kommt auf V zu.

Bild 581



Abwehr (Abblocken und Schulterwurf vgl. Nr 732)

— Den Schlag mit dem linken Unterarm abfangen.
— Die linke Hand ergreift den Oberarm.
— Der rechte Fuß wird vor den rechten Fuß von A gesetzt und der rechte Oberarm unter die rechte Achsel geschoben.
— Es erfolgt weiter eine Linksdrehung auf dem rechten Fußballen, der linke Fuß beschreibt einen Halbkreis rückwärts und wird innen neben den linken Fuß von A aufgesetzt (Bild 581).

Zu beachten

— V nimmt den linken Fuß weit zurück.
— Nicht die Schulter unter die Achsel des A schieben. A könnte dabei einen Würgegriff ansetzen.
— Wiederholtes Üben von: Zuschlagen, Abblocken, Wurfeingang, Aufladen des A.
— Danach erst die Wurfausführung üben.

748. Abwehr gegen Fußtritte

Übung 1: Fußtritt zum Gesäß (Ausführung rechts)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich im Abstand von zwei Schrittlängen gegenüber. A tritt weitausholend zum Gesäß.

Bild 582

Abwehr: Ausweichen, Bein erfassen und A nach hinten werfen.

— Mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne machen und dabei eine Linksdrehung ausführen.
— Die linke Hand erfaßt das Bein in der Aufwärtsbewegung, zieht es zum Körper und weiter nach oben (Bild 582).
— Das rechte Bein wird hinter das linke Bein von A gestellt (Bild 583). Durch Druck gegen die Brust wird er nach hinten zu Fall gebracht (Bild 584).

Zu beachten

— Beim Üben wird A am Nacken gefaßt und bis zur Endphase der Wurfausführung festgehalten.
Vorsicht! Richtig festhalten. Sonst Aufschlagen des Hinterkopfes möglich.

Bild 583

— Wiederholtes Üben von: Treten, Ausweichen, Wurfeingang und Wurfansatz.
— Danach erst mit Wurfausführung üben.
— Langsam üben.

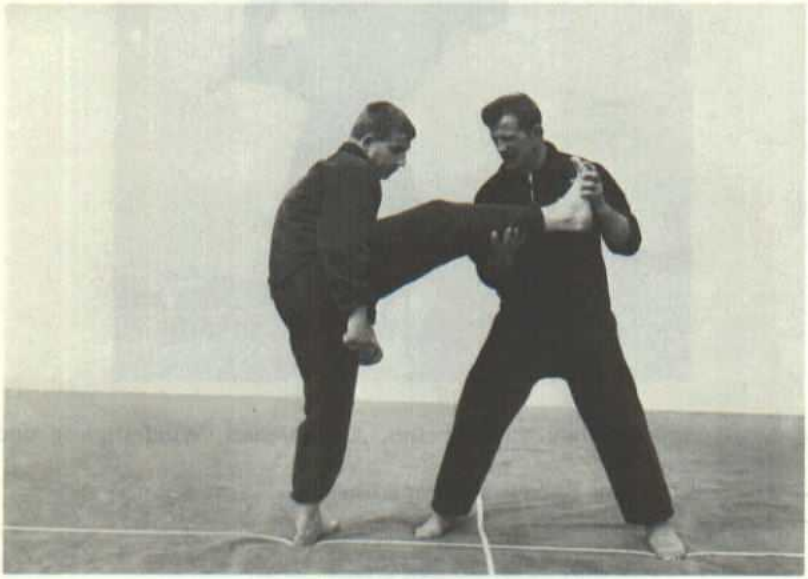
Bild 584

Übung 2: Fußtritt zum Unterleib (Ausführung **rechts**)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich im Abstand von zwei Schrittlängen gegenüber. A tritt weit ausholend zum Unterleib von B.

Bild 585



Abwehr: Ausweichen, Bein hochheben und A nach hinten zu Fall bringen.

— Mit dem rechten Fuß einen Schritt vorgehen, dabei eine Linksdrehung ausführen.
— Die rechte Hand erfaßt das Bein von unten am Unterschenkel und drückt es weiter nach oben (Bild 585).
— Die linke Hand greift gegen die Fußsohle und schiebt ebenfalls nach oben, bis A hintenüber fällt (Fallübung rückwärts ausführen; Bild 586).

Zu beachten

— **Vorsicht!** Hinterkopf kann aufschlagen!
— A muß Fallübung rückwärts ausführen, dabei auf dem Standbein in die Hocke gehen.
— A muß Kinn auf die Brust nehmen.
— V muß den Fuß von A richtig festhalten und damit A beim Fallen Unterstützung geben.
— V darf die Linksdrehung (Ausweichen) nicht vergessen.

Bild 586

Übung 3: Fußtritt von außen gegen das rechte Knie

Ausgangsposition

Die Partner stehen nebeneinander, in entgegengesetzte Richtungen schauend. A tritt mit der Fußaußenkante zum Knie des V.

Bild 587

Abwehr: Ausweichen und A nach hinten zu Boden reißen

— Das rechte angegriffene Bein weicht nach vorn aus und wird hinter A gestellt.
— Der Tritt geht ins Leere.
— Die Hände greifen auf die Schultern. Im Weiterlaufen nach rechts wird A nach hinten gerissen (Bild 587).

Zu beachten

— Langsam üben.
— Rechtzeitig mit dem rechten Bein ausweichen.
— A geht in die Hocke und **führt Fallübung rückwärts aus.**

749. Abwehr gegen Angriffe mit einem Messer

Die Übungen dürfen **nur mit stumpfen Gegenständen** geübt werden (vgl. Nr 725 Absatz 8). Es gibt jeweils mehrere Möglichkeiten gegen eine bestimmte Angriffsart. Es wird gegen zwei verschiedene Angriffsarten je eine Abwehr gelehrt.

Lehrweg

— Ein Partner hat in der rechten Hand einen messerähnlichen, **stumpfen** Gegenstand (Übungsmesser, Holzstück, abgesägten Besenstiel).
— Wiederholtes langsames Zustechen, jedoch ohne V zu treffen (genau die Richtung halten).
— Wiederholtes Abblocken, Ausweichen und Zugreifen üben.
— Danach die komplette Abwehr üben.
— Langsame Temposteigerung.

Bild 588

Übung 1: Messerangriff von unten (Ausführung **rechts**)
Stoßrichtung: Magengegend

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A versucht einen Messerangriff von unten.

Abwehr: Ausweichen, Abblocken, Handhebel und Fußtritt

— Dem Stich durch eine Linksdrehung ausweichen.
— Dies erfolgt bei weiterer Entfernung mit einem rechten Schritt nach vorne, bei kürzerer Entfernung durch einen Schritt mit dem linken Fuß zurück. Zusätzlich den Bauch einziehen.
— Mit der rechten Hand erfolgt ein Handkantenschlag gegen den rechten Unterarm (Bild 588).
— Die rechte Hand erfaßt die messerführende Hand von oben, den Daumen auf dem Handrücken.
— Die Finger umschlingen das Handgelenk.
— Die linke Hand dicht am eigenen Körper vorbeischieben und damit die rechte Hand von A ebenfalls von oben erfassen.

Bild 589

— Die beiden Daumen müssen parallel oben auf dem Handrücken liegen (Bild 589).
— Mit der so erfaßten Hand einen Kreis im Uhrzeigersinn beschreiben und durch Druck mit beiden Daumen gegen den Handrücken das Handgelenk von A abknicken.

— In der Endphase der Kreisbewegung ziehen die beiden Hände zum eigenen Körper.
— Dem Schmerz des Handhebels versucht A durch Abbeugung des Oberkörpers zu entgehen.
— Die Abwehr wird durch einen Tritt mit dem rechten Fußspann beendet (Bild 590).

Bild 590

Zu beachten

— Bauch einziehen.
— Richtig ausweichen.
— Handhebel exakt ansetzen.
— Fußtritt nur andeuten.
— A leistet keinen Widerstand.
— Locker üben.
— A gibt rechtzeitig das Aufgabezeichen.
— A muß langsam und richtig zur Magengegend stechen.

Übung 2: Messerangriff von oben (Ausführung rechts)

Stoßrichtung: Kopf, Hals, Brust

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich auf ca. 1 m Abstand gegenüber. A versucht einen Messerstich von oben.

Bild 591

Abwehr: Beim Ausholen zum Stich durch Block, Faustst0ß und Wurf nach hinten — Große Außensichel (vgl. Nr 731)

— Einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne machen, den linken Arm zum Abblocken hochreißen und mit der rechten Faust einen Stoß in den Magen ausführen (Bild 591).

— Die linke Hand erfaßt den rechten Unterarm von A. Durch Schlag mit dem rechten Bein von hinten in die Kniekehle wird A nach hinten zu Fall gebracht (Bild 592).

Bild 592

Zu beachten

— Langsam üben.
— Fauststoß nur andeuten.
— Schlag mit dem rechten Bein in die Kniekehle nur andeuten.

750. Abwehr gegen Bedrohung mit einer Pistole

Die Übungen dürfen nur mit einer Holzpistole (Übungspistole) geübt werden. Die Attrappe soll möglichst auch einen Abzugsbügel haben.

Es gibt viele Möglichkeiten der Abwehr. Gegen zwei verschiedene Anschlagarten wird je eine Abwehr gelehrt.

Bild 593

Übung 1: Bedrohung mit Pistole (von vorne vorgehalten)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A ruft mit vorgehaltener Pistole: „Hände hoch!" (Bild 593).

Abwehr: Ausweichen, Schlag, Entwenden der Waffe, Schlag ins Gesicht

— Durch eine Drehung nach rechts, ausgeführt auf dem linken Fußballen, aus der Schußrichtung gehen.
— Zum gleichen Zeitpunkt erfolgt ein Schlag mit der linken Faustinnenkante von außen nach innen gegen die rechte Hand von A (Bild 594).

Bild 594

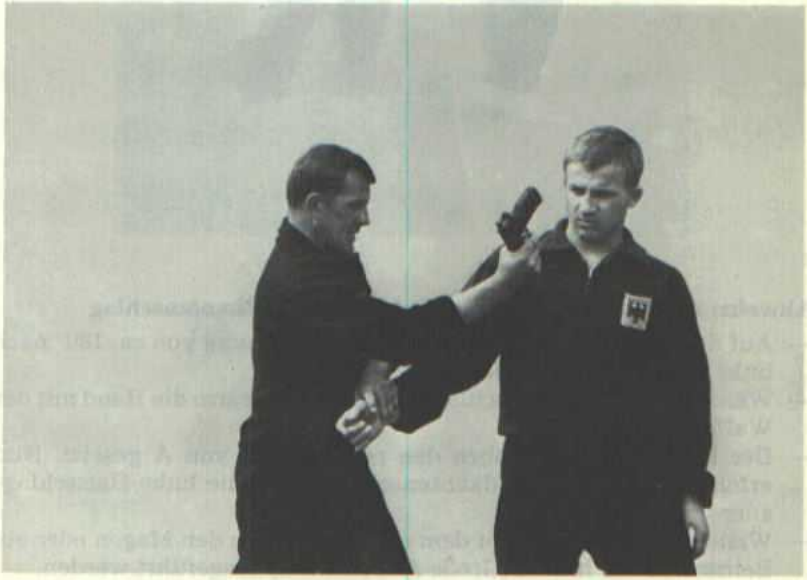
— Die linke Hand umklammert das Handgelenk, die rechte Hand ergreift die Pistole von oben und drückt die Mündung nach unten und weiter zum Körper von A (Bild 595).
— Der Schmerz im Handgelenk und am Abzugfinger veranlassen A, die Waffe loszulassen. Danach erfolgt mit der Waffe ein Schlag in das Gesicht (Bild 596).

Zu beachten

— Richtig ausweichen.
— Faustschlag beim Üben nur leicht ausführen.
— Aufpassen beim Schlag mit der Pistole — nur andeuten.

Bild 595

Bild 596



Übung 2: Bedrohung mit Pistole von hinten (Rohr drückt gegen den Rücken)

Ausgangsposition

Die Partner stehen hintereinander. A hat die Pistole in der rechten Hand und drückt mit dem Pistolenrohr gegen den Rücken von V (Bild 597).

Bild 597

Abwehr: Ausweichen, Waffe wegschlagen, Handkantenschlag

— Auf dem rechten Fußballen eine Körperdrehung von ca. 180° nach links ausführen (Bild 598).
— Während der Drehung schlägt der linke Unterarm die Hand mit der Waffe nach außen.
— Der linke Fuß wird neben den rechten Fuß von A gesetzt. Nun erfolgt ein rechter Handkantenschlag gegen die linke Halsschlagader von A (Bild 599).
— Weiter kann ein Stoß mit dem rechten Knie in den Magen oder ein Beinwurf nach hinten (Große Außensichel) ausgeführt werden.

Bild 598

Zu beachten

— Langsam üben.
— Der Unterarm schlägt die Pistole weit zur Seite.
— Den Handkantenschlag nur andeuten.

Bild 599

751. Transportgriffe

Transportgriffe sind anzuwenden bei Belästigungen, noch vor einem richtigen Angriff oder nach einer erfolgreichen Befreiung bzw. Abwehr.

Ein Transportgriff ist gut und wirksam, wenn der zu Transportierende durch Schmerz an Hand-, Ellbogen- oder Schultergelenk veranlaßt wird, auf den Fußzehen oder weit vorgebeugt zu gehen. Die Abführenden sind auf diese Weise gegen Fußtritte geschützt.

Übung 1: Streckhebel an einem Arm (Ausführung rechts)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber.

Ausführung

— Mit der rechten Hand das rechte Handgelenk erfassen und mit dem linken Handrücken zur Ablenkung einen leichten Schlag in den Magen ausführen (Bild 600).
— Den linken Arm von hinten unter dem rechten Arm des Partners hindurchschieben und die linke Hand in den Nacken legen.
— Der erfaßte Arm wird nach außen gedreht und nach unten gedrückt.
— Der linke, durchgeschobene Arm drückt nach oben und die linke Hand gegen den Nacken oder den Hinterkopf (kombinierte Wirkung, Arm und Genickhebel; Bild 601).

Zu beachten

— Langsam ausführen.
— Schlag nur andeuten.
— Partner muß, durch Schmerz veranlaßt, auf den Fußzehen laufen.
— Wenn nötig, das Aufgabezeichen geben.

Bild 600

Bild 601

Übung 2: Streckhebel an beiden Armen durch zwei Abführende

Ausgangsposition

Die zwei Abführenden stehen seitlich neben dem Partner. Zur Ablenkung erfolgt ein Schlag in den Magen und ein Fußtritt gegen das Schienbein.

Bild 602

Ausführung

— Ansatz und Bewegungsablauf wie beim Streckhebel an einem Arm.
— Die beiden Abführenden ergreifen zum gleichen Zeitpunkt jeder einen Arm (Bild 602).

Übung 3: Handhebel (Ausführung **rechts**)

Ausgangsposition

A steht seitlich neben dem Partner.

Ausführung

— Mit der rechten Hand die rechte Hand des Partners von oben erfassen.
— Die linke Hand schlägt rückhand ins Gesicht.
— Den erfaßten Arm hochreißen, nach hinten drücken und das Handgelenk nach unten knicken (Bild 603).
— Den linken Arm unter den Oberarm schieben und mit der linken Hand von oben auf den Handrücken fassen.
— Die rechte Hand löst ihren Griff und drückt von unten nach oben gegen den Ellbogen (Bild 604).

Zu beachten

— Schlag nur andeuten.
— Langsam üben, da schmerzhafter Handhebel entsteht.
— Rechtzeitig Aufgabezeichen geben.

Bild 603

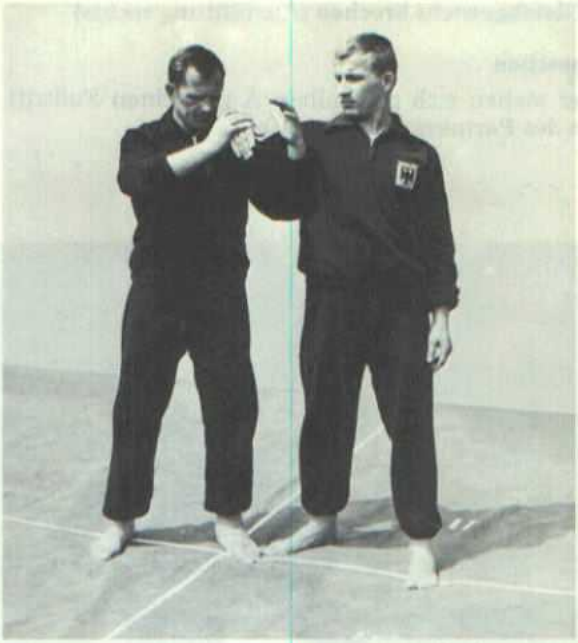


Bild 604

Übung 4: Gleichgewicht brechen (Ausführung **rechts**)

Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber. A gibt einen Fußtritt gegen das Schienbein des Partners (= Ablenkung).

Bild 605

Ausführung

— Die rechte Hand erfaßt das rechte Handgelenk und schiebt den rechten Arm des Partners von vorne nach hinten zwischen den Beinen hindurch (Bild 605).
— Die linke Hand erfaßt nun den hindurchgeschobenen Arm am Handgelenk und zieht nach oben.
— Die rechte Hand greift in die Haare oder in den Kragen und wirkt einem Überrollen nach vorne entgegen (Bild 606).

Zu beachten

— Fußtritt nur andeuten.
— Langsam üben.
— An den Haaren oder am Kragen nicht loslassen.

Bild 606

Übung 5: Aufhebegriff (Ausführung **rechts**)

Ausgangsposition

Der Partner befindet sich am Boden in der Rückenlage. A hat den rechten Arm des Partners erfaßt (nach dem Wurf), die linke Hand am Oberarm, die rechte Hand am Handgelenk (Bild 607).

Bild 607

Bild 608

Ausführung

Zur Ablenkung einen Fußtritt gegen die Rippen führen.

— Über den Partner hinwegsteigen zur anderen Seite und ihn durch Ziehen am Arm in die Bauchlage bringen.
— Die linke Hand greift um und drückt den Oberarm nach unten.
— Die rechte Hand biegt den Unterarm nach hinten (Bild 608).
— Auf das rechte Bein abknien.
— Den Unterarm weiter zum Rücken drücken und in das linke eigene Ellbogengelenk legen (Bild 609).
— Die rechte Hand ergreift die Haare, den Jackenkragen oder wird vor den Hals geschoben und zieht den Kopf zurück (Bild 610).
— Mit diesem Hebel den Partner zum Aufstehen und zum Gehen zwingen (Bild 611).

Bild 609

Bild 610

Zu beachten

— Langsam üben.
— Der Partner leistet keinen Widerstand.
— Durch Druck mit der linken Hand auf den Oberarm entsteht ein schmerzhafter Beugehebel mit Wirkung auf das Ellbogen- und Schultergelenk.
— Rechtzeitig das Aufgabezeichen geben.

Bild 611

IV. Skilauf

752. Allgemeines

(1) Der sportliche Skilauf ist auch außerhalb der Gebirgstruppe in der Allgemeinen Sportausbildung zu betreiben, wo immer die klimatischen Gegebenheiten eine Ausbildung im Skilauf gestatten, und zwar im Rahmen der hierfür zur Verfügung stehenden Ausrüstung.

(2) Im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung endet die Ausbildung im Skilauf mit dem Grundschwung.

(3) Vor Beginn der Ausbildung im Skilauf muß eine Anweisung über die Handhabung des Geräts erfolgen.
Unterrichtsgegenstand sind:
— Zusammenschnallen der Skier,
— Tragen der Skier,
— An- und Abschnallen,
— Tragen der Stöcke,
— Skiwachsen.

(4) Die Einteilung der Übungsgruppen hat nach Können und körperlicher Leistungsfähigkeit zu erfolgen. Eine Gruppe darf nicht mehr als 12 Soldaten umfassen.

(5) Vor jeder Skiausbildung ist das Gerät aller Teilnehmer zu überprüfen.

(6) Bei allen Geh- und Laufübungen sind die Tiefzüge auszuhängen.

(7) Durch sorgfältige Geländewahl soll die für jede Übung günstigste Geländeform gefunden werden.

(8) Wenn kein Fahren im Tiefschnee vorgesehen ist, muß der Übungshang getreten werden.

(9) Bei ungünstigen Wetterverhältnissen — starke Kälte, Nebel, starker Schneefall — ist bei Anfängern das Erlernen neuer Übungen einzuschränken oder ganz einzustellen: Dafür ist das bereits Gelernte in einer anderen Geländeart zu üben und zu wiederholen.

(10) Vor jeder Übungsstunde ist eine halbe Stunde für das Wachsen festzulegen.

(11) Die tägliche Skiausbildung soll vier Stunden nicht überschreiten.

753. Sicherheitsbestimmungen

(1) Auf Straßen mit Fahrzeugverkehr sind die Skier stets so zu tragen, daß die Skispitzen nach vorn und die Skienden zum näheren Straßenrand zeigen.

(2) Bei Abfahrten sollen die Abstände so groß sein, daß bei einem Sturz der Nachfolgende noch die Möglichkeit hat, auszuweichen oder zu halten.

(3) Bei Abfahrten in einer Spur oder in Hohlwegen muß ein Gestürzter nach Möglichkeit die Piste unverzüglich freimachen.

(4) Bei jeder Geländefahrt ist ein Schlußmann einzuteilen.

(5) Bei Nebel und schlechter Sicht (Dämmerung, Schneetreiben usw.) ist Abstand auf Sichtweite zu halten. Die Geschwindigkeit ist den Sichtverhältnissen anzupassen, damit Hindernisse rechtzeitig erkannt werden.

(6) Die Abfahrtsgeschwindigkeit ist dem Fahrkönnen anzupassen. Stürze bei übermäßigem Tempo erhöhen nicht nur die Unfallgefahr, sondern kosten auch mehr Zeit als ruhiges, beherrschtes Fahren. Dies gilt vor allem bei ungünstigen Schneeverhältnissen (Bruchharsch u. dgl.) oder in schwierigem Gelände. Der Führende hat besondere Verantwortung beim Anlegen der Spur.

(7) Bei Lawinengefahr ist die örtliche Bergauskunftstelle (Bergwacht) zu befragen.

(8) Auf die „Verhaltensregeln für den Skifahrer" des zuständigen Fachverbandes wird hingewiesen.

Übungsstoff

754. Der Übungsstoff ist durch Fahren im Gelände auch unter sinnvoller Benutzung mechanischer Aufstiegshilfen (Lifte, Bergbahnen) zu festigen. Im methodischen Bereich muß sich die Auswahl des Übungsstoffes nach den Leistungsvoraussetzungen der auszubildenden Gruppe richten.

Übungsstoff der ersten Lehrstufe (Vorbereiten)

755. Handhabung des Geräts

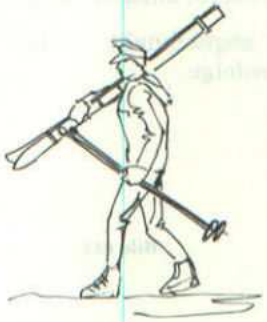


Bild 612

(1) **Tragen der Skier**

Bei genügender Bewegungsfreiheit werden die Skier so auf die Schulter gelegt, daß die Spitzen nach vorn zeigen und die Seitenflächen auf der Schulter aufliegen. Die freie Hand trägt die Stöcke (Bild 612).

Bild 613

Bei Bewegungen mit aufgenommenen Skiern werden die Stöcke in Stockmitte getragen, die Stockspitzen zeigen rückwärts schräg nach unten (vgl. Bild 612).

Im Gelände können die Stöcke als Gehhilfe benutzt werden (Bild 613).

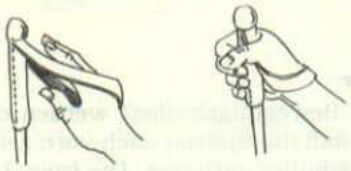
(2) **Anschnallen der Skier**

Die Skier werden einzeln angeschnallt. Dazu ist der Kabelzugstrammer zu öffnen und das Kabel zurückzuziehen. Das Kabel ist sodann über den Absatz des in die Bindung eingeschobenen Stiefels zu legen und der Kabelzugstrammer wieder zu schließen. Am Hang ist der Talski zuerst anzuschnallen.

Werden die Skier abgeschnallt, erfolgt der gleiche Vorgang in umgekehrter Reihenfolge.

(3) **Stockhaltung**

Bild 614



Die Hand wird von unten her in die Stockschlaufe geführt und umfaßt Stockgriff und Schlaufe (Bild 614).

(4) **Zu beachten**

— Beim Antreten und Bewegen in Formation sind Abstände und Zwischenräume so zu vergrößern, daß eine Gefährdung der Soldaten ausgeschlossen wird.

— Beim An- und Abschnallen der Skier am Hang ist der freie Ski in den Schnee zu stecken oder auf die Bindung abzulegen.

756. Gewöhnung an das Gerät (ohne Stöcke)

Gewöhnungsübungen machen den Anfänger mit dem Gerät vertraut und bauen Hemmungen ab. Sie schulen das Gleichgewichtsgefühl und schaffen Leistungsvoraussetzungen. Die Ausbildung muß in ebenem Gelände stattfinden.

(1) **Übungsformen**

— Wechselschwingen der Arme mit Kniebeugen,
— Treten am Platz,
— Wechsel der Schrittstellung mit Armschwingen,
— Rumpfkreisen,
— Sitzen — Aufstehen,
— Liegen — Aufstehen,
— Seitspringen über die Spur,
— Umspringen um Bindung — Spitzen — Enden.

(2) **Zu beachten**

— Die Stöcke sind weit genug entfernt abzustellen, um Verletzungen zu vermeiden.
— Nach Beendigung der Übungen ist der Sitz der Bindungen zu überprüfen.

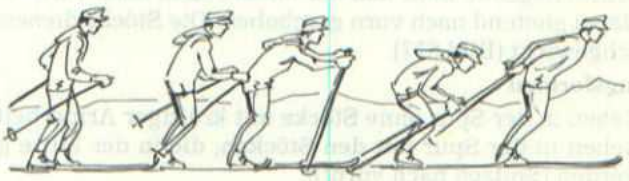
757. Gewöhnung an das Gerät (mit Stöcken)

Gewöhnungsübungen mit Stöcken sollen die notwendige Koordination von Arm- und Beinarbeit beim Gehen vorbereitend schulen. Gleichzeitig wird dadurch der spätere Stockeinsatz erleichtert. Die Ausbildung muß in ebenem Gelände stattfinden.

(1) **Übungsformen**

— Stockhaltung erklären und kontrollieren (vgl. Bild 614),
— Stockhaltung und Kniebeugen,
— Stockstützen und Hochspringen,
— Hinfallen und Aufstehen mit Stockhilfe (ein Stock, beide Stöcke),

Bild 615



— Doppelstockschub (Bild 615),

— Umtreten um die Skienden,
— Umtreten um die Skispitzen,

Bild 616

— Wenden in der Ebene (Bild 616).

(2) **Zu beachten**

— Der Doppelstockschub kann in ganz leicht fallendem sowie in ganz leicht ansteigendem Gelände geübt werden.
— Das Wenden in der Ebene ist gründlich zu üben, so daß später beim Wenden am Berg (bergwärts und talwärts) keine Schwierigkeiten (Verletzungen) auftreten. Der Schnee ist dabei festzutreten.

758. Gehen auf Skiern

Bild 617

Gehen auf Skiern vermittelt erste Erfahrungen im Gleiten. Diese kommen der weiteren Ausbildung (Fahren) zugute. Die Bewegung entspricht dem Gehen ohne Skier. Der Abdruck eines Beines fällt mit dem Abdruck des gegenüberliegenden Armes zusammen. Dabei schwingen das gegenüberliegende Bein und der andere Arm nach vorn. Die Skier werden dabei gleitend nach vorn geschoben. Die Stöcke dienen Abstoß und Gleichgewicht (Bild 617).

(1) **Übungsformen**

— Gehen in der Spur ohne Stöcke mit kräftiger Armarbeit,
— Gehen in der Spur mit den Stöcken, die in der Mitte gehalten werden (Spitzen nach vorn!),
— Gehen mit Stockeinsatz (vgl. Bild 617),
— Gehen mit leichter Gleitphase,
— Gehen in Schlängelspuren.

(2) **Zu beachten**

— Tiefzüge sind auszuhängen.
— Skier müssen griffig gewachst sein.
— Parallelspuren sind anzulegen (vgl. Bild 618).
— Die Ausbildung muß in ebenem Gelände stattfinden.
— Kleine Wanderungen im ebenen Gelände erweitern die Bewegungserfahrung und fördern das Gleitgefühl.

759. Laufen auf Skiern

Schnelleres Gehen mit Abstoß führt zum Skilanglauf. Gebräuchlichster Laufschritt ist der **Diagonalschritt.** Skilanglauf ist jedoch nur mit der dafür vorgesehenen Skiausrüstung durchzuführen.

(1) **Ausführung**

Ein Bein und der gegenüberliegende Arm kommen fast gleichzeitig zum Abstoß. Der Schritt gliedert sich in **Abstoß-(Abdruck-)phase, Schwungphase** und **Gleitphase.**

Abstoßphase

Der Abstoß beginnt, wenn das nach vorn schwingende Bein das stark gebeugte Abstoßbein passiert. Hüft-, Knie- und Fußgelenk strecken sich nacheinander und führen zum Abstoß, der den Körper auf dem Ski des gebeugten Gleitbeins in der Spur nach vorn gleiten läßt. Der Abdruck des Arms der anderen Körperseite erfolgt kurz vor dem Beinabstoß.

Schwungphase

Bein und Arm schwingen nach dem Abstoß gestreckt nach hinten oben aus. Das Bein wird locker, aber mit zunehmender Beschleunigung nach vorn geschwungen und mit gebeugtem Knie neben dem Gleitbein in die Spur geschoben. Während des Vorschiebens wird das Körpergewicht vom Stoßbein auf das Gleitbein verlagert. Arm und Stock der gegenüberliegenden Seite schwingen geradlinig nach vorn.

Gleitphase

Während der Läufer auf dem vorderen Ski gleitet, ist das Fußgelenk so zu beugen, daß der Unterschenkel mit dem Fuß einen kleineren Winkel als 90° bildet. Das Knie befindet sich dabei vor dem Fußgelenk.

Der möglichst geradlinig vorschwingende Arm der Gegenseite führt die Hand bis in Augenhöhe. Der Stock wird mit leicht gebeugtem Arm knapp vor der Fußspitze des Gleitbeines dicht neben der Spur eingesetzt. Kommt die Hand auf Höhe des Körpers, geht der Zugdruck des Armes in den Stock-Schub über.

Der Stockeinsatz ist beendet, wenn der Arm hinter dem Körper gestreckt nach hinten zeigt, wobei der Stock in der geöffneten Hand von Daumen und Zeigefinger gehalten wird. Mit der Schwungphase des Beines beginnt das schwungvolle Vorbringen des Stockes.

(2) **Lehrweg**

— **Vom Gehen zum Laufen**
- — Gehen ohne Stöcke mit leichtem Abdruck und kurzem Gleiten.
- — Gehen ohne Stöcke mit stärkerem Abdruck und längerem Gleiten.
- — Stöcke in der Mitte fassen und während des Laufs parallel zur Spur schwingen; dabei
  - — kleine Schritte mit kurzem Gleiten,
  - — starker Abdruck mit längerem Gleiten.
- — Ruhiges, rhythmisches Laufen mit Stockeinsatz (kleine Schritte — kurzes Gleiten).

— **Schrittformung**

Durch Verstärken des Abstoßes wird die Gleitphase verlängert:
- — Laufen ohne Stöcke mit betontem Abstoß und längerer Gleitphase.
- — Laufen mit Stöcken mit betontem Abstoß nach vorn und längerer Gleitphase.
- — Laufen mit betontem Gewichtswechsel vom Abstoßbein auf das stark gebeugte Gleitbein.
- — „Rollerfahren" (ein Ski gleitet ständig, mit dem anderen wird abgestoßen).

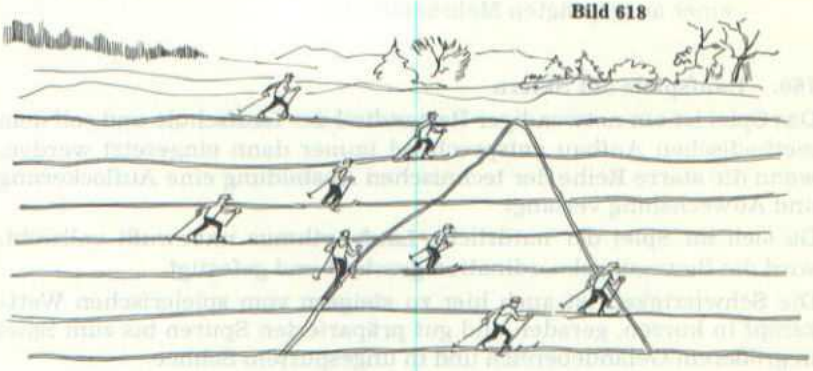
  Beide Seiten üben, dabei wechseln zwischen
  - — kurzen und kräftigen Abstößen,
  - — kräftigen Abstößen und langem Gleiten auf stark gebeugtem Gleitbein bei weiter Oberkörpervorlage, wobei der Arm auf der Seite des Abstoßbeines vorschwingt.
- — Eine bestimmte Strecke (50—75 m) mit möglichst wenigen Schritten durchlaufen (Wettkampf).
- — Start wie zum Kurzstreckenlauf: Von einer festgelegten Linie (7—15 m nach dem Start) an
  - — auf beiden Skiern ausgleiten,
  - — auf dem rechten Ski ausgleiten,
  - — auf dem linken Ski ausgleiten,
- — 100-m-Tempolauf nach Zeit,
- — 15 min Fahrtspiel (Wechsel zwischen Laufen und Gehen),
- — Laufen in welligem Gelände.

— **Schulung der Schwungphase**
  — Laufen ohne Stöcke mit reibungslosem Vorschwingen des entspannten Beines, wobei der Schwungski neben dem Gleitski aufgesetzt wird.
  — Laufen mit Auspendeln des Schwungbeines (Stöcke in der Mitte fassen).
  — Laufen mit reibungslosem Vorschwingen und betont hohem Auspendeln.
  — Laufen mit beschleunigtem Vorschwingen des Schwungbeines.

— **Schulung der Armarbeit**
  — Kräftiges Armeschwingen ohne und mit Stöcke(n) im Stand.
  — Armarbeit mit Beinarbeit (in leicht fallender Spur).
  — Abstoß mit Öffnen der Hand.
  — Koordination von Arm- und Beinarbeit.

(3) **Zu beachten**
  — Zunächst wird in Parallel- und Rundspuren geübt (vgl. Bild 618 und 619).
  — Bei allen Übungen (außer dem „Rollerfahren") werden die Laufbewegungen nicht in Einzelbewegungen zergliedert, sondern die Gesamtbewegung bleibt unter Betonung bestimmter Phasen und Formen erhalten.
  — Die Ausbildung von Anfängern soll zu den Grundformen der Laufschritte (Diagonalschritt) führen.
  — Jeder Soldat läuft am Anfang in einer eigenen hüftbreiten Spur. Alle Spuren laufen parallel, nur die Spur des Ausbilders kreuzt sie (Bild 618). Bei tiefem Schnee ist auf beiden Seiten eine Stockspur anzulegen.

Bild 618



— Außer beim Laufen in welligem Gelände und bei besonders bezeichneten Formen findet die Ausbildung im flachen Gelände (Ebene) statt.
— Die Skier sind griffig zu wachsen.
— Auf entsprechende Länge der Spuren (ca. 100 m) ist zu achten, um einen Laufrhythmus zu ermöglichen.

Bild 619

— Mit der Anlage einer Rundspur ist erst dann zu beginnen, wenn Geländeformen und kleine Richtungsänderungen die Ausbildung erweitern sollen. Sie soll nicht weniger als 500 m lang sein (Bild 619).
— Der Diagonalschritt wird bei ansteigender Spur kürzer, während sich die Frequenz der Schritte erhöht. Knie- und Sprunggelenke werden stärker gebeugt. Je steiler die Spur wird, desto weniger kann der Soldat gleiten. Der Lauf gleicht dann dem Bergauflaufen ohne Skier. Bei der Armarbeit kommt es zu einer ausgeprägten Mehrbelastung.

760. Laufspiele auf Skiern

Das Spiel ist ein notwendiger Bestandteil der Laufschule und soll dem methodischen Aufbau entsprechend immer dann eingesetzt werden, wenn die starre Reihe der technischen Ausbildung eine Auflockerung und Abwechslung verlangt.

Da sich im Spiel der natürliche Laufrhythmus unbewußt vollzieht, wird die Bewegungskoordination geschult und gefestigt.

Die Schwierigkeit ist auch hier zu steigern vom spielerischen Wettkampf in kurzen, geraden und gut präparierten Spuren bis zum Spiel in größerem Geländebereich und in ungespurtem Schnee.

(1) **Übungsformen**

— Einzelwettkämpfe
  — Wettlauf in der Parallelspuranlage,
  — Verfolgungslauf in der Parallelspuranlage. (Jeder zweite erhält einen gewissen Vorsprung vor seinem Nebenmann, der ihn vor dem Ziel zu überholen versucht).

— Gruppenwettkämpfe
  — Pendelstaffeln,
  — Staffeln mit hintereinanderliegenden Teilstrecken,
  — Staffeln in geschlossener Spur (Drei-, Vier-, Fünfeckspur) je nach Stärke der Mannschaften (die Ecken sind abzurunden).

— Fangspiele
  — Tag und Nacht,
  — Wolfsring,
  — Grenzwächter,
  — Schwarzer Mann,
  — Fuchsjagd.

(2) **Zu beachten**

— Die Spiele sind sorgfältig vorzubereiten.
— Regeln und Spielgedanke müssen klar dargestellt werden.
— Es sind möglichst kleine Mannschaften zu bilden.
— Skistöcke sind nur in Ausnahmefällen zu benutzen (Fuchsjagd). Die Sicherheit ist zu beachten.
— Ein Läufer, der überholt wird, muß auf Zuruf die Spur freimachen.

761. Aufstiegsarten

Die verschiedenen Arten des Aufsteigens sind in Verbindung mit den ersten Übungen des Fahrens in der Fall-Linie (Schußfahren) zu lehren. Sollte jedoch das Laufen in der Rundspur Aufstiege notwendig machen, können die entsprechenden Aufstiegsarten im Vorgriff gelehrt werden.

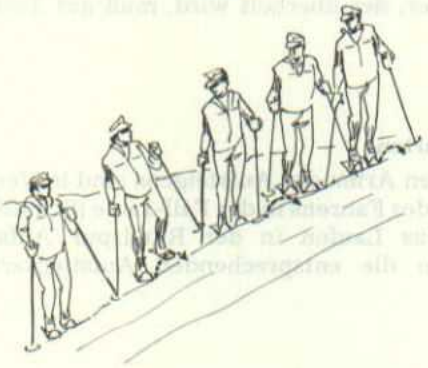
(1) **Gehschritte**

Bild 620

Wo das Gelände nur gering ansteigt, sind die gewachsten Skier beim Aufstieg kräftig in den Schnee zu drücken. Dadurch wird ein Zurückrutschen vermieden. Die Stöcke sollen nicht weiter als bis auf Höhe des gegenüberliegenden Fußes nach vorn gebracht werden.

(2) **Treppenschritt**

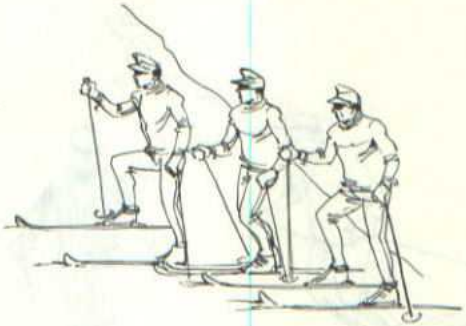
Bild 621



Durch seitliches Hochsteigen überwindet der Skiläufer steilere Hangteile. Dabei sind die Knie leicht zum Berg zu drücken. Der Bergstock wird in Höhe der Bindung des Bergskis eingesetzt, der Talstock beim Fuß des Talbeins. In der Reihenfolge: Bergstock und Bergski — Talski und Talstock wird aufgestiegen.

(3) **Halbtreppenschritt**

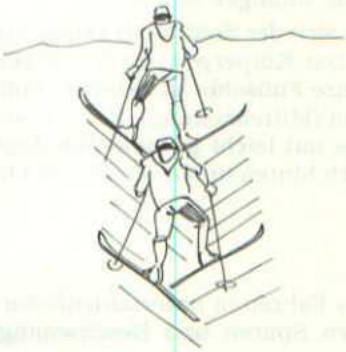
Bild 622



Wie beim Treppenschritt werden Skier und Stöcke bergwärts — hier aber gleichzeitig vorwärts — nacheinander hangaufwärts gesetzt. Dadurch ergibt sich ein Raumgewinn nach vorn und oben.

(4) **Grätenschritt**

Bild 623



Bei mäßig ansteigendem Gelände werden die Skispitzen ausgewinkelt; dabei steht der Skiläufer auf den Innenkanten. In dieser Stellung wird mit Stockunterstützung aufgestiegen.

(5) **Zu beachten**

Für die ersten Aufstiegsversuche soll der Schnee vom Ausbilder getreten werden. Das beschleunigt den Lernerfolg.

762. Fahren in der Fallinie (Schußfahren)

Bild 624

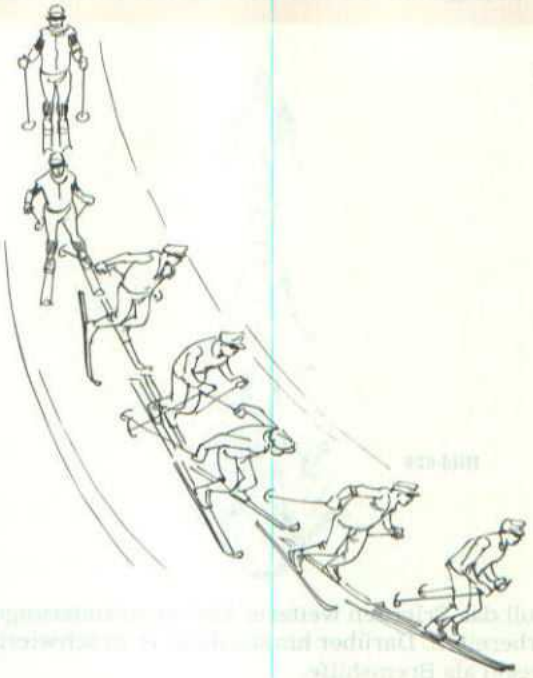
Das Gelände muß aus einem mäßig geneigten, gleichförmigen Hang bestehen, der einen ebenen Standpunkt zum Anfahren und einen ebenen Auslauf aufweist. Zur Ausbildung ist der Schnee sorgfältig zu treten. Geländewechsel und Schneewechsel sind erst dann vorzunehmen, wenn weiterführende Übungen es fordern.

Zur Schußfahrt löst sich der Soldat mit Doppelstockschub von seinem ebenen Standplatz. Das Körpergewicht ist auf beide Skier gleichmäßig zu verteilen, die ganze Fußsohle ist belastet. Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind zu beugen (Mittelstellung). Bei fuß- bis hüftbreiter Skistellung sind die Stöcke mit leicht gewinkelten Armen so zu tragen, daß die Stockspitzen nach hinten unten zeigen (Bild 624).

(1) **Übungsformen**

- — Wiederholtes Fahren in unterschiedlicher Reihenfolge, um die verschiedenen Spuren und Geschwindigkeiten kennenzulernen.
- — Vertikalbewegungen auf beiden Skiern während der Fahrt durch Beugen, Strecken und Springen (Abheben der Skienden).
- — Abheben der Skienden im Wechsel.
- — Im Wechsel nach links und rechts aus der Spur treten.
- — Bogentreten im Auslauf.
- — Bogentreten am schwach geneigten Hang (Bild 625).
- — Befahren von mäßig ausgeprägten Bodenformen.

Bild 625



(2) **Zu beachten**

— Bei Wiederholungen sollen zur Festigung des Erlernten schwierigere Geländeformen befahren werden.

— Besondere Beachtung ist dem Bogentreten zu widmen; auf dem Weg zum Umsteigeschwingen soll es immer wieder geschult und verbessert werden.

Zweite Lehrstufe

Erreichen einer Bewegungsvorstellung mit Hilfe methodischer Maßnahmen (z. B. Vormachen, Erklären)

Übungsstoff der dritten Lehrstufe (Grobform)

763. Pflug

Bild 626

Der Pflug soll das Erlernen weiterer Richtungsänderungen in Winkelstellung vorbereiten. Darüber hinaus dient er in schwierigen Situationen (Hohlwege) als Bremshilfe.

Das **Gelände** besteht aus einem gleichmäßig leicht nach außen gewölbten, leicht geneigten Hang, der mit einer ebenen Standfläche beginnt und in ebenem Auslauf endet. Der Schnee ist so zu treten, daß eine glatte, feste, aber griffige Auflage entsteht.

Aus der Schußfahrt werden mit druckverstärkendem Tiefgehen beide Beine so gedreht (Beinedrehen), daß sich die Skienden öffnen und die Skier in Winkelstellung gelangen (Bild 626).

(1) **Übungsformen**

- — Wiederholt Anfahren aus dem Stand mit Übergang zum Pflug.
- — Rhythmisches Wechseln zwischen kleiner und größerer Pflugstellung (Vertikalbewegung).
- — Wechsel zwischen Schußfahrt und Pflug.

(2) **Zu beachten**

- — Rhythmische Bewegungsfolgen erleichtern das Auslösen der Skidrehungen. Die dabei stattfindende Vertikalbewegung des Körpers kann auch isoliert als Auftaktbewegung bei anfänglichen Auslöseschwierigkeiten angewandt werden.
- — Zwangshaltungen sind nachteilig und können durch abwechslungsreiche Aufgabenstellung vermieden werden.

764. Pflugbogen

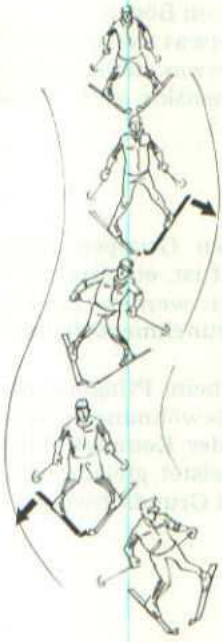


Bild 627

Das **Gelände** soll aus einem gleichförmig nach außen leicht gewölbten Hang bestehen.

Aus der Anfahrt im Pflug wird durch Hochgehen (Vertikalbewegung) das anschließende Tiefgehen vorbereitet. Beim Tiefgehen ist ein Belastungswechsel mit Druck gegen den Außenski unter gleichzeitigem Beinedrehen auszuführen. Der Oberkörper führt lediglich ausgleichende Bewegungen aus.

(1) **Übungsformen**

- — Rhythmisches wechselseitiges Beinedrehen (rasches Wechseln der Belastung).
- — Wechselseitiges Beinedrehen mit allmählich zunehmender Belastung (längere Bögen; auch um Markierungen in der Fall-Linie).
- — Pflugbögen mit rhythmisch wiederholten, aber einseitigem Beinedrehen.

— Pflugbögen um Markierungen (aus der Fall-Linie versetzt).
— Festigen des Erlernten im Gelände.
— Aneinanderreihen von Bögen.
— Mehrere Bögen in etwas steilerem Gelände.
— Mehrere Bögen in etwas steilerem Gelände mit Umkanten und Beidrehen des Innenskis zum Vorwärts-seitwärts-Rutschen beim letzten Bogen.

(2) **Zu beachten**

— Mit leistungsstarken Gruppen kann, nachdem das Teilziel Pflugbogen erreicht ist, ein direkter Weg zum **Grundschwung** (Nr 767) beschritten werden. Der Abdruck zum Belastungswechsel ist dabei zunehmend früher (z. T. schon in der Fall-Linie) zu fordern.
— Um die Belastung beim Pflugbogenfahren herabzusetzen und um eine zu starke Gewöhnung an das Fahren in Winkelstellung zu vermeiden, ist der Komplex durch Bogentreten aufzulokkern. Das gewährleistet gleichzeitig eine schnellere Annäherung an das Teilziel Grundschwung.

765. Schrägfahrt

Bild 628

Auf Touren sind häufig längere Geländeteile in Schrägfahrt zu überwinden. Darüber hinaus ist die Schrägfahrt Teil vieler Richtungsänderungen.

Das **Gelände** soll gleichförmig sein und im Verlauf des Übens steiler gewählt werden. Es soll einen guten Auslauf aufweisen. Der Schnee soll anfangs getreten, später griffig fest sein.

In der Schrägfahrt ist die bergseitige Körperhälfte dem Neigungsgrad der zu befahrenden Fläche entsprechend vorzudrehen. Die Skier sind geöffnet und werden auf den Kanten geführt. Während die Knie gebeugt und zum Hang gedrückt werden, beugt sich der Oberkörper zum Ausgleich vorseitwärts (Bild 628).

(1) **Übungsformen**

— Schrägfahren in verschieden geartetem Gelände.
— Schrägfahren mit genauer Richtungsangabe.
— Lösen von Bewegungsaufgaben während der Schrägfahrt.
— Aus der Spur treten.
— Bogentreten bergwärts aus flacher Anfahrt.
— Bogentreten bergwärts aus steiler Anfahrt.

(2) **Zu beachten**

— Besonders bei der Schrägfahrt soll zu bewegungsbereitem Verhalten angehalten werden.
— Bei den Formen des Bogentretens ist darauf zu achten, daß durch kräftiges Abstoßen ein Seitrutschen vermieden wird.

766. Seitrutschen und Schwung bergwärts

Seitrutschen ist Bestandteil der meisten Schwünge; seine Beherrschung gewährleistet sicheres Auslösen und Steuern der Schwünge (Bild 629).

Darüber hinaus dient es zur Überwindung enger, steiler Passagen.

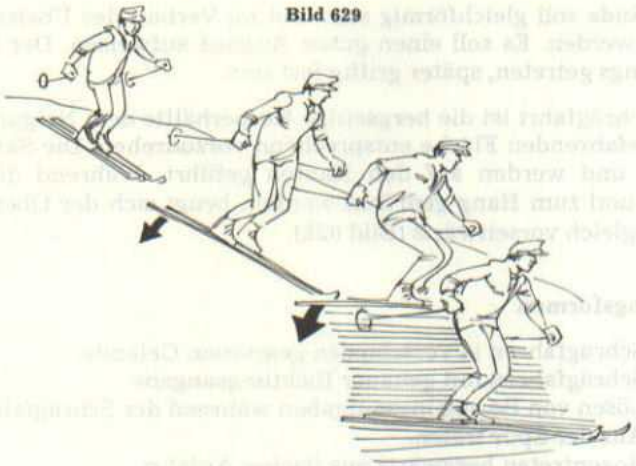
Das **Gelände** soll aus einem kurzen, aber steilen, nach außen gewölbten Hangteil bestehen. Hartschnee.

Um das Seitrutschen aus der Schrägfahrt auszulösen, gibt es drei Möglichkeiten:

— Auslösen durch Tiefgehen und beidbeiniges Beinedrehen;
— Auslösen durch Tiefgehen mit betonter Knieführung vorwärts;
— Auslösen durch Knieführung vom Hang.

Besondere Beachtung ist dem Auslösen durch Tiefgehen mit Beinedrehen zu widmen. Es dient der Vorbereitung später zu erlernender Schwungformen.

Bild 629



(1) **Übungsformen**

— Beinedrehen (beidbeinig) bei Überfahren einer Geländekante. Anfahrt: leichte Schrägfahrt.
— Mehrmaliges rhythmisches Beinedrehen während der Schrägfahrt (Auslösung durch Tiefgehen).
— Auslösen des Rutschens durch Tiefgehen und betontes Vorwärtsdrücken der Knie während flacher Schrägfahrt.
— Auslösen des Rutschens durch Knieführung vom Hang.
— Verändern der Kantenstellung während des Rutschens (Flachführen-Aufkanten).
— Schwung bergwärts durch auslösendes Tiefgehen mit Beinedrehen und weiterführendes Vorwärts-, Bergwärtsdrücken der Knie (Steuern durch allmähliches Aufkanten).
— Schwungfächer.

(2) **Zu beachten**

— Bei der Bewegungsanweisung „Knie vom Hang!" ist unbedingt darauf zu achten, daß das Übungsgelände steil genug ist (Verletzungsgefahr).
— Auftretende Schwierigkeiten beim Grundschwung können durch Schulung am Schwungfächer leichter überwunden werden.

767. Grundschwung

Bild 630

Um den Grundschwung erlernen zu können, muß das Gelände ungegliedert und leicht geneigt bis mittelsteil, der Schnee soll griffig hart sein.

Bei offener Skistellung ist aus der Schrägfahrt mit beiden Skiern gleichzeitig einzupflügen. Verstärkte Belastung gegen den Außenski führt die Skier in die Fall-Linie. Mit Stockeinsatz (Abdruck) und gleichzeitiger Beinstreckung und -drehung (Abdruck) wird der Innenski beigedreht. Weiteres Beinedrehen unter gleichzeitigem Tiefgehen führt über eine Rutschphase zur neuen Schrägfahrt. Die Skistellung bleibt offen.

(1) **Übungsformen**

- — Pflugschwung aus der Schrägfahrt bergwärts.
- — Pflugschwunggirlande (bergwärts), dabei allmähliche Annäherung an die Fall-Linie.
- — Grundschwung über die Fall-Linie (nach links und rechts).
- — Mehrere Grundschwünge aneinanderreihen.
- — Grundschwünge in verschiedenen Gelände- und Schneearten.

(2) **Zu beachten**

— Bei Lernschwierigkeiten auf den Schwungfächer zurückgreifen und stärker nach außen gewölbtes Gelände aufsuchen.

— **Grundschwünge** werden **nicht zur Feinform** geführt, sind aber, rhythmisch aneinandergereiht, von hohem Wert für weitere Ausbildungsstufen.

Kapitel 8

Vorbereitung und Durchführung von Sportveranstaltungen

I. Allgemeines

801. Im Rahmen dieser Ausführungen werden lediglich die kleinen Sportveranstaltungen berücksichtigt (Nr 120).

802. Einzelheiten sind den Amtlichen Bestimmungen der Fachverbände zu entnehmen. Diese Bestimmungen können in den Truppenbüchereien entliehen werden.

Leichtathletik: „Amtliche Leichtathletikbestimmungen"
Schwimmen: „Handbuch des Deutschen Schwimmverbandes"
Volleyball: „Internationale Volleyball-Spielregeln"
Fußball: „Fußball-Regeln"
Handball: „Internationale Feld- und Hallen-Handballregeln"

803. In Wettkampfform durchgeführte **militärische Übungen** sind **nicht** in das Programm einer **Sportveranstaltung** aufzunehmen.

804. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, müssen Sportveranstaltungen auf lange Sicht geplant werden. Folgende grundsätzliche Überlegungen sind dabei anzustellen.

805. Sportfeste

Hierbei handelt es sich gewöhnlich um das Bataillons- oder das Standortsportfest. Es stellt den Höhepunkt der Sportausbildung im Sommerhalbjahr dar und sollte zwischen Juli und Oktober stattfinden.

Je nach Größe des Programms sind Sportplatz, Gymnastikwiese, Ausbildungshalle, Schwimmbad und evtl. Schießstand und Gelände zu belegen.

806. Turniere (Bataillonsmeisterschaften)

Sie werden meist in den verschiedenen Mannschaftsspielen ausgetragen. Fußball- und Faustballturniere finden im Sommerhalbjahr auf dem Sportplatz, Volleyball-, Basketball- und Kleinfeldhandballturniere ganzjährig in der Ausbildungshalle statt.

807. Geländeläufe

Sie bilden Auftakt bzw. Abschluß der leichtathletischen Übungen im Sommerhalbjahr und werden im Frühjahr bzw. im Herbst in günstigem Standortgelände (Standortübungsplatz) durchgeführt.

808. Soldaten-Sportwettkampf

Er wird einmal jährlich innerhalb der Kompanien oder entsprechenden Dienststellen zwischen Juni und Oktober auf dem Sportplatz durchgeführt. Der Soldaten-Sportwettkampf ist an mindestens zwei, höchstens drei Tagen auszutragen (Anlage 7).

809. Teilnehmerkreis

(1) An **Sportfesten** und **Turnieren** nehmen die besten Sportler und Mannschaften der Einheiten oder entsprechenden Dienststellen sowie Gastsportler und Gastmannschaften teil.

(2) An den **Geländeläufen** sollen sich alle Soldaten beteiligen.

(3) Die Teilnahme am **Soldaten-Sportwettkampf** ist für alle Soldaten bis zum 40. Lebensjahr Pflicht.

810. Vorbereitungstraining

Alle Soldaten, die an einem Wettkampf teilnehmen, müssen sich durch ein gezieltes Training darauf vorbereiten:

— Altersklassen 1, 2, 3 mindestens **sechs** Wochen,
— ab Altersklasse 4 mindestens **acht** Wochen.

II. Maßnahmen der Planung

811. Den Maßnahmen der Planung gehen grundsätzliche Überlegungen über Größe, Art und Form der sportlichen Veranstaltung voraus.

(1) Wettkampfarten festlegen, Bedarf an Übungsstätten feststellen (evtl. Anmietung, Vorbestellung) und Unterrichtung der Standortverwaltung über die geplanten Wettkämpfe.

(2) Haushaltsmittel über Truppenverwaltung beantragen.

(3) **Vorbefehl (Ausschreibung)**

Ein oder mehrere Vorbefehle werden ca. 8 bis 10 Wochen vor der Veranstaltung herausgegeben und enthalten u. a. Angaben über:

— teilnehmende Einheiten,
— Disziplinen und Altersklassen,
— Höchstteilnehmerzahl je Einheit (evtl. Mindestleistungen),
— vorläufigen Zeitplan,
— Wertung bei Mehrkämpfen,

— Modus der Vorrundenspiele bei Turnieren (Beispiel Anlage 4),
— Wertung zur Ermittlung der besten Einheit (Anlage 6 a),
— Preise, Urkunden, Plaketten,
— Meldeschluß.

(4) Nach Eingang der Meldungen **Meldeliste** und **Liste mit der Besetzung der Disziplinen** aufstellen und an die Einheiten herausgeben.

(5) **Vororientierung der Presse**

III. Maßnahmen der Organisation

812. Nach Meldeschluß liegt die Teilnehmerzahl fest. Von nun an wird mit genauen Zahlen und Angaben gearbeitet.

(1) **Teilnehmerliste** mit Zuweisung der Startnummern (blockweise nach Einheiten) aufstellen.

(2) Genauen **Zeitplan** für den Verlauf der Veranstaltung aufstellen, beginnend mit dem Einmarsch und der Eröffnungszeremonie über die Zeitfolge für Vor-, Zwischen- und Endkämpfe, Vorführungen und abschließend mit dem Aufmarsch der Teilnehmer zur Siegerehrung und Schlußansprache.

(3) Bedarf an:
— Kampfrichtern,
— Personal für Wettkampfbüro,
— Hilfspersonal
anhand von Teilnehmerliste und Zeitplan errechnen und namhaft machen.

(4) Für **Unterbringung** auswärtiger Teilnehmer (Wettkämpfer, Kampfrichter, Zuschauer) sorgen.

(5) Ungefähre Zahl der Verpflegungsteilnehmer an Standortverwaltung melden. Für **„wettkampfgemäße Verpflegung"** sorgen (Nr 155 und Anlage 10 Absatz 16).

(6) **Krankenkraftwagen** mit San-Dienstgrad anfordern.

(7) **Fahrzeugverkehr**
— Kfz-Gestellung durch Fahrbereitschaft, benötigte Anzahl an Kfz anfordern;
— Verkehrsregelung durch Hinweisschilder und Verkehrsposten sichern;
— Pendelverkehr für Zuschauer einrichten;
— Parkplätze ausschildern.

(8) **Fernmeldegerät,** Lautsprecheranlage anfordern.

(9) **Durchführungsbefehl**

Ca. 4—6 Wochen vor der Veranstaltung herausgeben! Er enthält neben den Punkten 1—8 noch Angaben über:

— Anzug,
— mitzubringende Ausrüstung,
— Meldezeit,
— Meldeort,
— Flaggenparade,
— Stellplatz usw.

Darüber hinaus enthält er noch notwendige Anordnungen für Maßnahmen der Einweisung.

(10) **Weitere Vorbereitungen nach Erlaß des Durchführungsbefehls**

— Einziehen der Wanderpreise, Beschaffung der Urkunden, Plaketten usw.
— Druck und Verteilung von Plakaten, Programmen.
— Unterrichtung der Presse.
— Einladung von Persönlichkeiten.
— Überprüfung und Vorbereitung aller Wettkampfanlagen im Benehmen mit der Standortverwaltung.
— Liste von vorhandenen bzw. erforderlichen Sport- und sonstigen Geräten (Anlage 6b) aufstellen.
— Liste von benötigten Hilfsmitteln (z. B. Trassierband, Pflöcke, Nägel usw.) aufstellen.
— Beschaffung bzw. Erstellung von **Wettkampfformularen**.
— Verteilen eines **Kampfrichtermerkblatts** mit wesentlichen Wettkampfbestimmungen; Einweisung der als Kampfrichter vorgesehenen Soldaten in ihre Aufgaben.
— Anfertigen von **Skizzen über Streckenführung** bei Geländeläufen.

IV. Maßnahmen der Einweisung

813. Diese Maßnahmen werden kurz vor der Durchführung der Sportveranstaltung eingeleitet.

(1) **Herrichten der Wettkampfstätten**

— Kreiden der Aschenbahn, der Spielfelder, Wurf- und Stoßanlagen.
— Abgrenzungen durch Trassierbänder.
— Aufstellen von Sanitäts- und Umkleidezelten, Fahnenmasten, eines Erfrischungsstandes.
— Beschilderung der Wettkampfstätten.

(2) Einrichten des Wettkampfbüros, Installation der Lautsprecheranlage.
(3) Vorbereiten der Unterkünfte für auswärtige Teilnehmer.
(4) Empfang der anreisenden Mannschaften.
(5) Letzte Einweisung der Kampfrichter, des Personals für Wettkampfbüro und des Hilfspersonals in ihre Aufgaben.

V. Durchführung der Veranstaltung

814. Die Durchführung der Veranstaltung ist nun Aufgabe der Kampfrichter und des Wettkampfbüros. Über die Aufgaben der Kampfrichter s. Wettkampfbestimmungen des zuständigen Fachverbandes.

Das Wettkampfbüro gliedert sich in:

— Leiter des Wettkampfbüros,
— Auswerter (z. B. für Schwimmen, Läufe, Sprung/Wurf usw.),
— Schreiber,
— Zeichner,
— Ansager,
— Gerätewart,
— Läufer,
— Arbeitskommando.

815. Die im Wettkampfbüro eingesetzten Soldaten haben folgende Aufgaben.

(1) Der **Leiter**
- gibt bei Beginn der Wettkämpfe die Wettkampf- (Melde-)listen an die Kampfrichter aus (Kampfrichterbesprechung);
- prüft die von den Kampfrichtern ausgefüllten und durch Läufer übersandten Listen;
- informiert den Wettkampfsprecher über Ergebnisse und den Stand von Mannschaftswertungen;
- unterzeichnet die offiziellen Ergebnislisten;
- verlost die Zusammensetzung der Vor- und Zwischenläufe sowie die Startbahnen und die Reihenfolge der Wettkämpfer, soweit es nicht von den Startordnern oder den Kampfrichtern getan wird;
- protokolliert Einsprüche und die dazu ergehenden Urteile des Schiedsgerichts;
- informiert die örtliche Presse, die Truppenzeitschrift und „bundeswehr aktuell".

(2) Die **Auswerter**
- — übertragen die Ergebnisse von den Listen auf ihre Leistungsübersichten;
- — fertigen die offiziellen Ergebnislisten aus und veröffentlichen sie;
- — lassen Siegerlisten schreiben.

(3) Die **Schreiber**
- — schreiben die erforderlichen Listen, Bekanntmachungen usw.

(4) Der **Ansager**
- — informiert Wettkämpfer und Zuschauer über bevorstehende Starts, über Ergebnisse, Rekorde, Stand der Mannschaftswertung usw.

(5) Der **Gerätewart**
- — prüft die Sportgeräte auf vorschriftsmäßige Beschaffenheit;
- — gibt Sport- und sonstige Geräte aus und zieht sie ein;
- — setzt das Arbeitskommando ein;
- — läßt Wettkampfanlagen, die nicht mehr benötigt werden, abbauen und neue aufbauen.

6) Die **Läufer**
- — bringen Ergebnislisten von den Kampfrichtern zum Wettkampfbüro;
- — bringen Informationen zum Wettkampfsprecher;
- — holen Teilnehmer zu Fernmeldeverbindungen usw.

(7) Das **Arbeitskommando**
- — baut auf Anordnung des Gerätewarts Wettkampfanlagen auf oder ab;
- — kreidet Aschenbahn, Spielfelder, Wurf- und Stoßanlagen,
- — säubert die Anlagen.

816. Siegerehrung

Die Siegerehrung wird am Schluß der Veranstaltung gemeinsam für die Sieger aller Disziplinen vorgenommen.

Kapitel 9

Test zur Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Physical Fitness Test)

I. Allgemeines

901. Die Zusammenstellung der Übungen erfolgte in der Absicht, die physischen Leistungsfaktoren **Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer** und die motorischen Eigenschaften **Beweglichkeit, Gewandtheit** zu messen, die zusammen die körperliche Leistungsfähigkeit ergeben:

— 50-m-Sprint,
— Standweitsprung,
— Medizinballwurf gegen Wand,
— Aufrichten aus Rückenlage,
— Klimmziehen,
— Gewandtheitslauf,
— 2000-m-Lauf.

902. Um ein zuverlässiges Ergebnis zu erhalten, müssen alle Soldaten genau mit den Einzelheiten der Prüfungsübungen vertraut gemacht werden. Jeder Soldat soll das Ziel der Prüfung klar verstehen (Wertungstabellen s. Anlage 2).

903. Die Übungen sind an mindestens zwei, höchstens drei Tagen, jedoch innerhalb einer Woche durchzuführen. Der 2000-m-Lauf ist an letzter Stelle zu absolvieren.

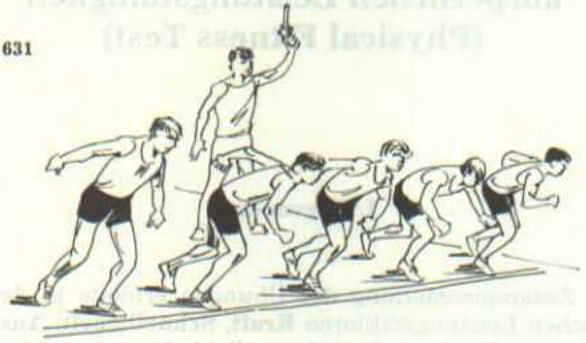
904. Alle Soldaten tragen normale Turnschuhe oder laufen barfuß. Rennschuhe (Spikes) sind nicht gestattet.

905. Zur Teilnahme sind nur solche Soldaten heranzuziehen, die nach ärztlichem Urteil tauglich sind.

II. Prüfungsübungen

906. 50-m-Sprint

Bild 631



(1) **Übungsbeschreibung**

Auf das Kommando „Auf die Plätze" stellen sich die Läufer mit einem Fuß an der Startlinie auf.

Der Tiefstart ist nicht erlaubt. Wenn die Läufer ruhig und bereit stehen, wird das Startsignal gegeben. Die Soldaten durchlaufen die Strecke so schnell wie möglich.

(2) **Wertung**

Zeit in Zehntelsekunden.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Die 50-m-Strecke ist genau durch Start- und Ziellinie zu markieren. Die einzelnen Bahnen sind ebenfalls zu kennzeichnen. Nach Möglichkeit soll für jeden Läufer ein Zeitnehmer vorhanden sein. Die Zeitnehmer sind genau in ihre Aufgaben einzuweisen.

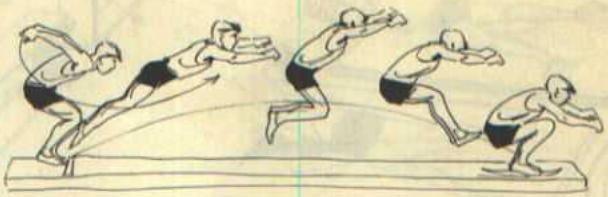
Der Starter hat eine Startpistole zu verwenden. Nur in Ausnahmefällen kann er ein Armzeichen geben, das mit dem Startsignal übereinstimmt.

(4) **Geräte**

— Markierkarren (mit Kreide),
— Startpistole,
— Stoppuhren (je Läufer eine Uhr),
— zwei Eckfahnen (Wimpel) als Zielpfosten.

907. Standweitsprung

Bild 632



(1) **Übungsbeschreibung**

Der Übende steht mit den Fußspitzen an der Absprunglinie. Nach einem oder mehreren vorbereitenden Armschwüngen springt er mit beiden Füßen gleichzeitig ab, um so weit wie möglich zu springen. Seinen Sprung unterstützt er mit kräftigem Armeinsatz. Die Füße müssen bis zum Augenblick des Absprungs in Verbindung mit dem Boden bleiben.

(2) **Wertung**

Entfernung in Zentimetern.
Zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Der Standweitsprung ist auf den blauen Geräteturnmatten oder den Bodenturnmatten durchzuführen. In Ausnahmefällen kann diese Disziplin auch auf anderen rutschfesten Oberflächen (Laufbahn, Hallenboden) durchgeführt werden. Es ist jedoch darauf zu achten, daß Absprung- und Landestelle gleich hoch liegen. Die Durchführung in der Sprunggrube ist nicht erlaubt.

Die Entfernung wird von der Absprunglinie bis zum letzten Eindruck der Hacken des Springers gemessen. Die Springer kreiden vor dem Absprung die Enden ihrer Hacken, um das Auffinden der Aufsprungstelle zu erleichtern.

Ein Versuch ist ungültig, wenn ein Springer nach dem Aufsprung zurückfällt und dabei den Boden (die Matte) mit einem anderen Körperteil als den Füßen berührt. Nach zwei ungültigen Versuchen kann ein dritter gewährt werden.

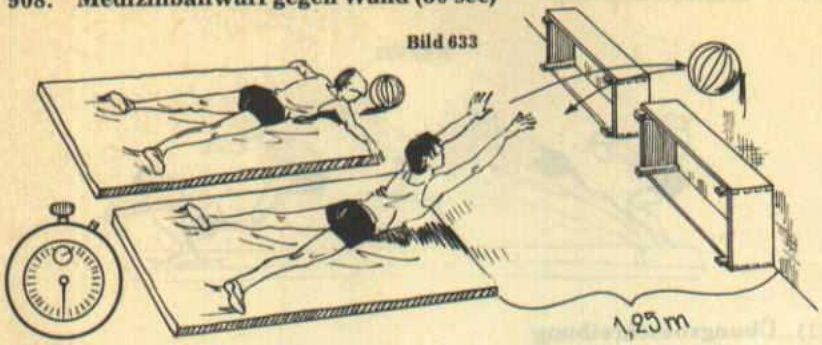
(4) **Geräte**

je Station:
— drei Matten,
— ein Bandmaß,
— ein Besen oder ein Lappen,
— Kreide.

Änderung 2

908. Medizinballwurf gegen Wand (30 sec)

Bild 633



(1) **Übungsbeschreibung**

Der Übende liegt in Bauchlage auf einer blauen Geräteturnmatte, die sich mit ihrer vorderen Kante **1,25 m** vor einer Wand befindet. Dabei liegen seine Arme in Seithalte an der vorderen Mattenkante an. Ein Kastenteil steht senkrecht (quer) so auf dem Boden, daß es die Wand berührt. Auf das Kommando „Los!" ergreift der Übende den Medizinball und wirft ihn beidhändig über den Kastenteil gegen die Wand.

Diesen Vorgang wiederholt er 30 sec lang, so schnell es ihm möglich ist. Dabei dürfen die Ellbogen **nicht** aufgestützt werden.

(2) **Wertung**

Zahl der Wiederholungen in 30 sec.

Versuche, bei denen der Medizinball nur den Kastenteil, nicht aber die Wand berührt, zählen nicht.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Es sind Partner einzuteilen, von denen der eine übt, während der andere die Wiederholungen zählt. Es können also mehrere Stationen aufgebaut werden, an denen gleichzeitig geübt wird.

Ein Leitender (mit Uhr) gibt das „Los!" – bzw. „Halt!" – Kommando. Er muß die Übungskontrolle behalten.

Die Soldaten sollen 30 sec ohne Pause üben. Aber die Ausführung bleibt auch dann gültig, wenn Pausen notwendig werden.

(4) **Geräte**

je Station:
- ein Kastenteil,
- ein Medizinball,
- eine Matte,

dazu eine Stoppuhr oder eine Armbanduhr mit Sekundenzeiger.

909. Aufrichten aus Rückenlage (30 sec)

Bild 634

(1) **Übungsbeschreibung**

Der Übende liegt in Rückenlage auf einer Matte oder einer ebenen Oberfläche. Die Füße sind, bei gebeugten Knien (ca. 90°), etwa 30 cm auseinander auf den Boden aufgesetzt. Arme in Nackenhalte. Ein Partner kniet vor den Füßen des Übenden und drückt sie auf den Boden.

Auf das Kommando „Los!" richtet sich der Übende so weit auf, bis sich sein Kinn zwischen den Kniespitzen befindet. Daraufhin senkt er seinen Oberkörper unmittelbar wieder in die Ausgangsstellung zurück, bis seine Schulterblätter den Boden berühren. Diesen Vorgang wiederholt er 30 sec lang, so schnell es ihm möglich ist.

(2) **Wertung**

Zahl der Wiederholungen in 30 sec. Das Aufrichten wird gezählt.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Die Ausführung erfolgt partnerweise. Ein Partner übt, der andere zählt die Wiederholungen. Es können also mehrere Teilnehmer gleichzeitig üben.

Während der gesamten Übungszeit müssen die Finger zusammen und verschränkt im Nacken und die Knie gebeugt bleiben.

Die Partner drücken die Füße der Übenden so herunter, daß sie während der gesamten Übungszeit in Bodenverbindung bleiben.

Die Soldaten sollen 30 sec ohne Pause üben. Die Ausführung bleibt aber auch dann gültig, wenn Pausen notwendig werden.

Ein Leitender (mit Uhr) gibt das „Los!"- bzw. „Halt!"-Kommando. Er muß die Übungskontrolle behalten.

(4) **Geräte**

je Station:
— eine Matte,
dazu eine Stoppuhr oder Armbanduhr mit Sekundenzeiger.

910. Klimmziehen

Bild 635

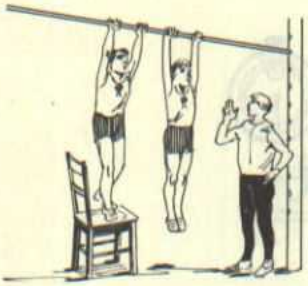


Bild 636

(1) **Übungsbeschreibung**

Der Übende ergreift aus dem Stand auf einem Stuhl die Reckstange im Ristgriff (Hände schulterbreit auseinander). Die Arme sind völlig gestreckt, die Füße dürfen den Boden nicht berühren (Langhang).

In ruhiger Ausgangslage wird das Kommando „Los!" gegeben. Daraufhin werden die Arme gebeugt und der Körper hochgezogen, bis sich das Kinn gerade über der Reckstange befindet. Ohne Verzögerung strecken sich dann die Arme wieder, bis der Körper in der Ausgangsposition ist.

Dieser Vorgang wird zügig so oft wie möglich wiederholt.

(2) **Wertung**

Zahl der Wiederholungen, d. h. sooft sich das Kinn über der Reckstange befindet.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Es sind Partner einzuteilen, von denen einer übt, während der andere die Versuche zählt. Es können also mehrere Teilnehmer gleichzeitig üben (je Reck zwei Mann).

Ein Leitender muß die Übungskontrolle behalten.

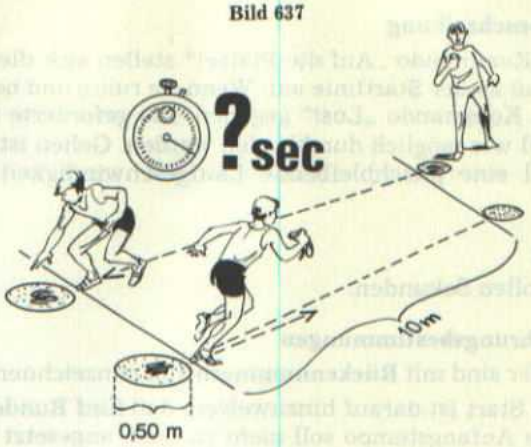
Die Übung ist beendet, sobald der Übende für eine beträchtliche Zeit (ca. 2—3 sec) unterbricht oder sobald es ihm bei zwei aufeinanderfolgenden Versuchen nicht gelungen ist, das Kinn über die Reckstange zu bringen. Ein Schwingen ist nicht erlaubt. Es ist durch den Partner zu unterbinden, indem er seinen ausgestreckten Arm quer vor den Körper des Übenden in Hüfthöhe hält.

(4) **Geräte**

— Recks,
— Stühle, um an das Gerät zu kommen,
— Magnesia.

911. Gewandtheitslauf

Bild 637



(1) **Übungsbeschreibung**

Auf das Kommando „Auf die Plätze!" stellen sich die Läufer innerhalb ihres Kreises an der Startlinie auf. Der Tiefstart ist nicht erlaubt. Auf das Kommando „Los!" laufen sie zu ihrem gegenüberliegenden Kreis, nehmen eines der beiden zusammengelegten Sprungseile auf, laufen zurück und legen es in den leeren „Startkreis". Dann laufen sie sofort wieder zurück, heben das zweite Seil auf und tragen es ebenfalls in den „Startkreis". Werfen ist nicht gestattet; die Seile müssen in den Kreis gelegt werden.

(2) **Wertung**

Zeit in Zehntelsekunden.

Zwei Versuche, der bessere wird gewertet.

Die Stoppuhr wird angehalten, wenn das zweite Seil in den Kreis gelegt wird.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Die 10 m lange Laufstrecke ist genau mit Start- bzw. Umkehrlinie und dahinterliegenden Kreisen (Durchmesser ca. 0,50 m) zu markieren.

Die Seile sind so zusammenzulegen, daß sie gut aufzuheben sind.

(4) **Geräte**

je Läufer:
— eine Stoppuhr,
— zwei zusammengelegte Sprungseile,
— Kreide.

912. 2000-m-Lauf

(1) **Übungsbeschreibung**

Auf das Kommando „Auf die Plätze!" stellen sich die Läufer mit einem Fuß an der Startlinie auf. Wenn sie ruhig und bereit stehen, wird das Kommando „Los!" gegeben. Die geforderte Strecke soll so schnell wie möglich durchlaufen werden. Gehen ist erlaubt, jedoch soll eine gleichbleibende Laufgeschwindigkeit angestrebt werden.

(2) **Wertung**

Zeit in vollen Sekunden.

(3) **Durchführungsbestimmungen**

Die Läufer sind mit **Rückennummern** zu kennzeichnen.

Vor dem Start ist darauf hinzuweisen, daß fünf Runden zu laufen sind. Das Anfangstempo soll nicht zu hoch angesetzt werden. Im Notfall können Gehpausen eingelegt werden.

Während des Laufens wird jedem Läufer die noch zurückzulegende Rundenzahl zugerufen.

Um bei großen Gruppen eine schnell vorgenommene und richtige Zeitmessung zu gewährleisten, sind die Reihenfolge der einlaufenden Soldaten (nach ihren Rückennummern) und die von einem Zeitnehmer laut aufgerufenen Einlaufzeiten zu notieren. Das Hilfspersonal ist genau in seine Aufgaben einzuweisen.

(4) **Geräte**

— Stoppuhren,
— Rückennummern.

Sportleistungsblatt

Name	Vorname	PK	Bw-Eintritt
MEIER	*Anton*	*170354-M-6184*	*1.10.74*

Lehrbefähigung

Riegenführer	☐	Prüfung am:	
Hilfssportleiter	☐	Prüfung am:	
Sportleiter	☐	Prüfung am:	
Fachsportleiter	☐	Prüfung am:	Disziplin:
Sportabzeichenprüfer	☐	Prüfung am:	
DSB Übungsleiter	☐	Prüfung am:	Art:

Physical Fitness Test

Datum	50 m sec	Note	Standweitsprung m	Note	Medizinballwurf	Note	Aufrichten aus Rückenl.	Note	Klimmziehen	Note	Gewandtheitslauf sec	Note	2000 m min	Note	Gesamt-Note
3./4.10.74	*7,8*	*3,9*	*2,16*	*3,4*	*12*	*4,7*	*18*	*3,8*	*1*	*4,6*	*11,4*	*3,6*	*9:00*	*3,8*	*4,0*
						1)				*1)*					

Soldaten-Sportwettkampf

Datum	Altersklasse	100 m	Pkt	75 m	Pkt	50 m	Pkt	Weit	Pkt	Kugel	Pkt	5000 m	Pkt	3000 m	Pkt	Ges.
3./5.7.75	*I*	*14,0*	*7*	*/*	*/*	*/*	*/*	*4,76*	*10*	*8,01*	*10*	*22:46*	*10*	*/*	*/*	*37*

Sportabzeichen (Wiederholungen)

Jahr	Bronze Silber Gold	Gruppe I		Gruppe II		Gruppe III		Gruppe IV		Gruppe V	
		Disziplin	Leistg.	Disziplin	Leistg.	Disziplin	Leistg.	Disziplin	Leistg.	Disziplin	Leistg.

Sonstige Leistungsnachweise

Freischwimmer	[x]	Prüfung am:	*24. 10. 74*
Fahrtenschwimmer	☐	Prüfung am:	
Grundschein	☐	Prüfung am:	
Leistungsschein	☐	Prüfung am:	
Lehrschein	☐	Prüfung am:	

1) Mangelhafte bzw. ungenügende Leistungen (ab Note 4,5) sind durch ein rotes Farbfeld zu kennzeichnen

Wertungstabelle II für Physical Fitness Test
Soldaten vom 32. bis zum 40. Lebensjahr[1])

Note	50-m-Sprint sec	Standweitsprung m	Medizinballwurf Anzahl	Aufrichten aus Rückenlage Anzahl	Klimmziehen Anzahl	Gewandtheitslauf sec	2000-m-Lauf min	Note
1,0	6,2	2,71	37	–	11	9,6	6:25	1,0
1	–	2,69-2,70	–	30	–	–	26- 30	1
2	6,3	67- 68	36	–	–	9,7	31- 35	2
3	–	65- 66	–	–	–	–	36- 40	3
4	6,4	63- 64	35	29	10	9,8	41- 45	4
5	–	61- 62	–	–	–	–	46- 50	5
6	6,5	2,59-2,60	34	–	–	9,9	51- 55	6
7	–	57- 58	–	28	–	–	6:56-7:00	7
8	6,6	55- 56	33	–	9	10,0	01- 05	8
9	–	53- 54	–	–	–	–	06- 10	9
2,0	6,7	51- 52	32	27	–	10,1	11- 15	2,0
1	–	2,49-2,50	–	–	–	–	16- 20	1
2	6,8	47- 48	31	–	8	10,2	21- 25	2
3	–	45- 46	–	26	–	–	26- 30	3
4	6,9	43- 44	30	–	–	10,3	31- 35	4
5	–	41- 42	–	–	–	–	36- 40	5
6	7,0	2,39-2,40	29	25	7	10,4	41- 45	6
7	–	37- 38	–	–	–	–	46- 50	7
8	7,1	35- 36	28	–	–	10,5	51- 55	8
9	–	33- 34	–	24	–	–	7:56-8:00	9
3,0	7,2	31- 32	27	–	6	10,6	01- 05	3,0
1	–	2,29-2,30	–	–	–	–	06- 10	1
2	7,3	27- 28	26	23	–	10,7	11- 15	2
3	–	25- 26	–	–	–	–	16- 20	3
4	7,4	23- 24	25	–	5	10,8	21- 25	4
5	–	21- 22	–	22	–	–	26- 30	5
6	7,5	2,19-2,20	24	–	–	10,9	31- 35	6
7	–	17- 18	–	–	–	–	36- 40	7
8	7,6	15- 16	23	21	4	11,0	41- 45	8
9	–	13- 14	–	–	–	–	46- 50	9
4,0	7,7	11- 12	22	–	–	11,1	51- 55	4,0
1	–	2,09-2,10	–	20	–	–	8:56-9:00	1
2	7,8	07- 08	21	–	3	11,2	01- 05	2
3	–	05- 06	–	–	–	–	06- 10	3
4	7,9	03- 04	20	19	–	11,3	11- 15	4
5	–	01- 02	–	–	–	–	16- 20	5
6	8,0	1,99-2,00	19	–	2	11,4	21- 25	6
7	–	97- 98	–	18	–	–	26- 30	7
8	8,1	95- 96	18	–	–	11,5	31- 35	8
9	–	93- 94	–	–	–	–	36- 40	9
5,0	8,2	91- 92	17	17	1	11,6	41- 45	5,0
1	–	1,89-1,90	–	–	–	–	46- 50	1
2	8,3	87- 88	16	–	–	11,7	51- 55	2
3	–	85- 86	–	16	–	–	9:56-10:00	3
4	8,4	83- 84	15	–	–	11,8	01- 05	4
5	–	81- 82	–	–	–	–	06- 10	5
6	8,5	1,79-1,80	14	15	–	11,9	11- 15	6
7	–	77- 78	–	–	–	–	16- 20	7
8	8,6	75- 76	13	–	–	12,0	21- 25	8
9	–	73- 74	–	14	–	–	26- 30	9
6,0	8,7	1,71-1,72	12	–	0	12,1	10:31-10:35	6,0

[1]) Die Altersgrenzen bilden
- der **1. Januar** des **Kalenderjahres**, in dem der Soldat **32 Jahre** alt wird und
- der **31. Dezember** des **Kalenderjahres**, in dem der Soldat **39 Jahre** alt geworden ist.

Wertungstabelle III für Physical Fitness Test
Soldaten vom 40. Lebensjahr an[1])

Note	50-m-Sprint sec	Standweitsprung m	Medizinballwurf Anzahl	Aufrichten aus Rückenlage Anzahl	Klimmziehen Anzahl	Gewandtheitslauf sec	2000-m-Lauf min	Note
1,0	6,5	2,61	34	–	10	10,1	6:40	1,0
1	–	2,59-2,60	–	28	–	–	41- 45	1
2	6,6	57- 58	33	–	–	10,2	46- 50	2
3	–	55- 56	–	–	–	–	51- 55	3
4	6,7	53- 54	32	27	9	10,3	6:56-7:00	4
5	–	51- 52	–	–	–	–	01- 05	5
6	6,8	2,49-2,50	31	–	–	10,4	06- 10	6
7	–	47- 48	–	26	–	–	11- 15	7
8	6,9	45- 46	30	–	8	10,5	16- 20	8
9	–	43- 44	–	–	–	–	21- 25	9
2,0	7,0	41- 42	29	25	–	10,6	26- 30	2,0
1	–	2,39-2,40	–	–	–	–	31- 35	1
2	7,1	37- 38	28	–	7	10,7	36- 40	2
3	–	35- 36	–	24	–	–	41- 45	3
4	7,2	33- 34	27	–	–	10,8	46- 50	4
5	–	31- 32	–	–	–	–	51- 55	5
6	7,3	2,29-2,30	26	23	6	10,9	7:56-8:00	6
7	–	27- 28	–	–	–	–	01- 05	7
8	7,4	25- 26	25	–	–	11,0	06- 10	8
9	–	23- 24	–	22	–	–	11- 15	9
3,0	7,5	21- 22	24	–	5	11,1	16- 20	3,0
1	–	2,19-2,20	–	–	–	–	21- 25	1
2	7,6	17- 18	23	21	–	11,2	26- 30	2
3	–	15- 16	–	–	–	–	31- 35	3
4	7,7	13- 14	22	–	4	11,3	36- 40	4
5	–	11- 12	–	20	–	–	41- 45	5
6	7,8	2,09-2,10	21	–	–	11,4	46- 50	6
7	–	07- 08	–	–	–	–	51- 55	7
8	7,9	05- 06	20	19	3	11,5	8:56-9:00	8
9	–	03- 04	–	–	–	–	01- 05	9
4,0	8,0	01- 02	19	–	–	11,6	06- 10	4,0
1	–	1,99-2,00	–	18	–	–	11- 15	1
2	8,1	97- 98	18	–	2	11,7	16- 20	2
3	–	95- 96	–	–	–	–	21- 25	3
4	8,2	93- 94	17	17	–	11,8	26- 30	4
5	–	91- 92	–	–	–	–	31- 35	5
6	8,3	1,89-1,90	16	–	1	11,9	36- 40	6
7	–	87- 88	–	16	–	–	41- 45	7
8	8,4	85- 86	15	–	–	12,0	46- 50	8
9	–	83- 84	–	–	–	–	51- 55	9
5,0	8,5	81- 82	14	15	–	12,1	9:56-10:00	5,0
1	–	1,79-1,80	–	–	–	–	01- 05	1
2	8,6	77- 78	13	–	–	12,2	06- 10	2
3	–	75- 76	–	14	–	–	11- 15	3
4	8,7	73- 74	12	–	–	12,3	16- 20	4
5	–	71- 72	–	–	–	–	21- 25	5
6	8,8	1,69-1,70	11	13	–	12,4	26- 30	6
7	–	67- 68	–	–	–	–	31- 35	7
8	8,9	65- 66	10	–	–	12,5	36- 40	8
9	–	63- 64	–	12	–	–	41- 45	9
6,0	9,0	1,61-1,62	9	–	0	12,6	10:46-10:50	6,0

[1]) Die Altersgrenze bildet der **1. Januar** des **Kalenderjahres**, in dem der Soldat **40 Jahre** alt wird.

noch Änderung 3

Wertungstabelle I für Physical Fitness Test
Soldaten bis zum 32. Lebensjahr[1])

Note	50-m-Sprint	Standweitsprung	Medizinballwurf	Aufrichten aus Rückenlage	Klimmziehen	Gewandtheitslauf	2000-m-lauf	Note
	sec	m	Anzahl	Anzahl	Anzahl	sec	min	
1,0	5,9	2,81	40	32	13	9,1	6:10	1,0
1	–	2,79-2,80	–	–	–	–	11- 15	1
2	6,0	77- 78	39	–	–	9,2	16- 20	2
3	–	75- 76	–	31	–	–	21- 25	3
4	6,1	73- 74	38	–	12	9,3	26- 30	4
5	–	71- 72	–	–	–	–	31- 35	5
6	6,2	2,69-2,70	37	30	–	9,4	36- 40	6
7	–	67- 68	–	–	–	–	41- 45	7
8	6,3	65- 66	36	–	11	9,5	46- 50	8
9	–	63- 64	–	29	–	–	51- 55	9
2,0	6,4	61- 62	35	–	–	9,6	6:56-7:00	2,0
1	–	2,59-2,60	–	–	–	–	01- 05	1
2	6,5	57- 58	34	28	10	9,7	06- 10	2
3	–	55- 56	–	–	–	–	11- 15	3
4	6,6	53- 54	33	–	–	9,8	16- 20	4
5	–	51- 52	–	27	–	–	21- 25	5
6	6,7	2,49-2,50	32	–	9	9,9	26- 30	6
7	–	47- 48	–	–	–	–	31- 35	7
8	6,8	45- 46	31	26	–	10,0	36- 40	8
9	–	43- 44	–	–	–	–	41- 45	9
3,0	6,9	41- 42	30	–	8	10,1	46- 50	3,0
1	–	2,39-2,40	–	25	–	–	51- 55	1
2	7,0	37- 38	29	–	–	10,2	7:56-8:00	2
3	–	35- 36	–	–	–	–	01- 05	3
4	7,1	33- 34	28	24	7	10,3	06- 10	4
5	–	31- 32	–	–	–	–	11- 15	5
6	7,2	2,29-2,30	27	–	–	10,4	16- 20	6
7	–	27- 28	–	23	–	–	21- 25	7
8	7,3	25- 26	26	–	6	10,5	26- 30	8
9	–	23- 24	–	–	–	–	31- 35	9
4,0	7,4	21- 22	25	22	–	10,6	36- 40	4,0
1	–	2,19-2,20	–	–	–	–	41- 45	1
2	7,5	17- 18	24	–	5	10,7	46- 50	2
3	–	15- 16	–	21	–	–	51- 55	3
4	7,6	13- 14	23	–	–	10,8	8:56-9:00	4
5	–	11- 12	–	–	–	–	01- 05	5
6	7,7	2,09-2,10	22	20	4	10,9	06- 10	6
7	–	07- 08	–	–	–	–	11- 15	7
8	7,8	05- 06	21	–	–	11,0	16- 20	8
9	–	03- 04	–	19	–	–	21- 25	9
5,0	7,9	01- 02	20	–	3	11,1	26- 30	5,0
1	–	1,99-2,00	–	–	–	–	31- 35	1
2	8,0	97- 98	19	18	–	11,2	36- 40	2
3	–	95- 96	–	–	–	–	41- 45	3
4	8,1	93- 94	18	–	2	11,3	46- 50	4
5	–	91- 92	–	17	–	–	51- 55	5
6	8,2	1,89-1,90	17	–	–	11,4	9:56-10:00	6
7	–	87- 88	–	–	–	–	01- 05	7
8	8,3	85- 86	16	16	1	11,5	06- 10	8
9	–	83- 84	–	–	–	–	11- 15	9
6,0	8,4	1,81-1,82	15	–	0	11,6	10:16-10:20	6,0

[1]) Die Altersgrenze bildet der **31. Dezember** des **Kalenderjahres,** in dem der Soldat **31 Jahre** alt geworden ist.

Änderung 3

Beispiel für eine Leistungsübersicht beim Circuittraining

________Kp/Bttr.________Zug

			Üben: 20 sec / 30 sec Pause								Üben: 25 sec / 30 sec Pause								Üben: 30 sec / 30 sec Pause							
		Datum ⟶	25. 3.		28. 3.																					
Lfd. Nr	Dienstgrad	Name	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz	Pkte.	Platz
1	Gefr	Meier	106	(1)	106	2																				
2	Gren	Schmitz	103	2	108	(1)																				
3	Gren	Müller	100	3	100	4																				
4	Gefr	Naumann	99	4	101	3																				
5	Gefr	Lehmann	95	5	100	4																				

Name: *Gefr Meier*

Datum: *25. 3.*

Üben:
20/~~25~~/~~30~~ sec

Pause:
30 sec

Beispiel für Kontrollkarten beim Circuittraining

	Übungen	Punkte
1	*Mattensprung*	15
2	*Liegestütz - Armbeugen*	14
3	*Aufrichten aus Rückenlage*	13
4	*Aufsteigen auf Kasten*	14
5	*Aufbäumen über Medizinball*	13
6	*Liegestütz - Wechselspringen*	10
7	*Liegehang - Armbeugen*	14
8	*„Scheibenwischer"*	13
	Gesamt:	106

Beispiel für eine Leistungskartei beim Circuittraining

Name: *Gefr Meier*
PK: *170354-M-6181*

Circuittraining

Zeiteinheit	Üben: 20 sec Pause: 30 sec					Üben: 25 sec Pause: 30 sec					Üben: 30 sec Pause: 30 sec				
Datum:	*25. 3.*	*28. 3.*													
Trainingstage	1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.		1.	2.	3.	4.	
(1) *Mattensprung*	*15*	*15*													
(2) *Liegestütz-Armbeugen*	*14*	*13*													
(3) *Aufrichten aus Rückenlage*	*13*	*14*													
(4) *Aufsteigen auf Kasten*	*14*	*13*													
(5) *Aufbäumen über Medizinball*	*13*	*15*													
(6) *Liegestütz-Wechselspringen*	*10*	*9*													
(7) *Liegehang-Armbeugen*	*14*	*13*													
(8) *„Scheibenwischer"*	*13*	*14*													
Gesamt:	*106*	*106*													

Beispiele für die Durchführung eines Volleyball-Turniers

Bataillonsmeisterschaft

Austragungsarten

(1) **Jeder gegen jeden**

Diese Austragungsart — sportlich gesehen: die zweckmäßigste und gerechteste — hat den Nachteil, daß das Spiel zwischen den beiden besten Mannschaften nicht unbedingt den Abschluß des Turniers bildet.

Anwendung: bis zu 5 Mannschaften.

— Bei 3 Mannschaften = 3 Spiele,
— bei 4 Mannschaften = 6 Spiele,
— bei 5 Mannschaften = 10 Spiele.

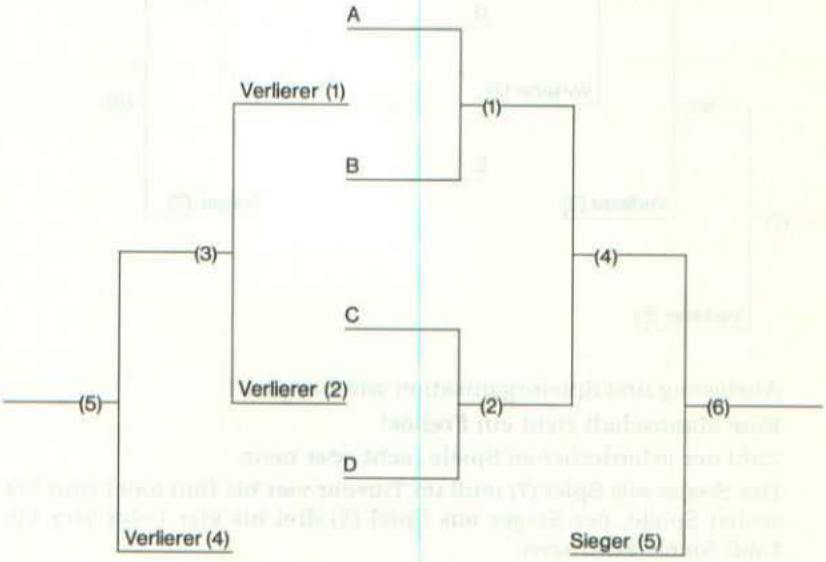
(2) **Doppel-K.-o.-System**

Nach dieser Austragungsart scheidet eine Mannschaft nach einer zweiten Niederlage aus.

Das **Endspiel** bestreiten auf alle Fälle die beiden besten Mannschaften. Eine genaue Plazierung der übrigen Mannschaften ist allerdings nicht möglich.

Anwendung: bis zu 5 Mannschaften.

Beispiel 1: vier Mannschaften



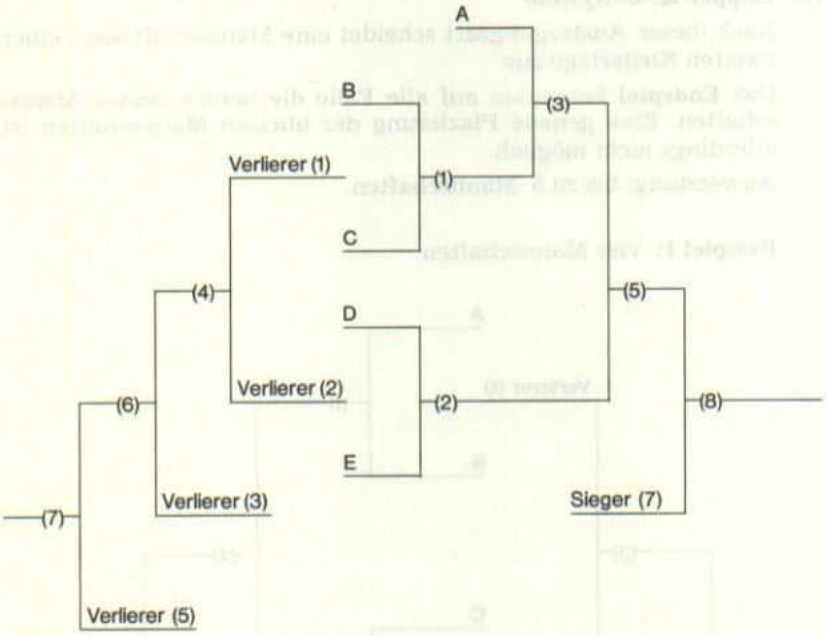
Die vier Mannschaften werden auf die Plätze ausgelost. Die Zahlen in Klammern geben die Nummern der Spiele und gleichzeitig ihre Reihenfolge an.

Gewinnt im Spiel (6) der Sieger aus Spiel (4), so ist der Turniersieger bereits ermittelt, da der Sieger aus Spiel (5) die zweite Niederlage erlitten hat. Gewinnt dagegen der Sieger aus Spiel (5), so sind beide Mannschaften erst einmal geschlagen worden. Für die Ermittlung des Turniersiegers wird dann ein weiteres Spiel zwischen beiden Mannschaften notwendig.

Zahl der erforderlichen Spiele: sechs oder sieben.

Der Sieger aus Spiel (5) muß im Turnier vier oder fünf Spiele, der Sieger aus Spiel (4) drei oder vier Spiele austragen.

Beispiel 2: fünf Mannschaften



Auslosung und Spielorganisation wie Beispiel 1.

Eine Mannschaft zieht ein Freilos!

Zahl der erforderlichen Spiele: acht oder neun.

Der Sieger aus Spiel (7) muß im Turnier vier bis fünf (oder fünf bis sechs) Spiele, der Sieger aus Spiel (5) drei bis vier (oder vier bis fünf) Spiele austragen.

(3) **Spiel in Staffeln**

Diese Austragungsart führt zu einer abschließenden Rangfolge aller Mannschaften.

Anwendung: bei mehr als fünf Mannschaften.

Beispiel 1: sechs Mannschaften

Zwei Staffeln zu drei Mannschaften. Teilnehmer werden ausgelost. (Evtl. werden Vorjahrssieger und -zweiter gesetzt.)

Vorrunde
In den Staffeln A und B jeder gegen jeden = sechs Spiele

Zwischenrunde
Spiele im Überkreuzvergleich:
— Erster Staffel A gegen Zweiten Staffel B = ein Spiel,
— Zweiter Staffel A gegen Ersten Staffel B = ein Spiel.

Endrunde
— Spiel um die Plätze 5 und 6:
Die Dritten beider Staffeln = ein Spiel
— Spiel um die Plätze 3 und 4:
Die Verlierer der Spiele der Zwischenrunde = ein Spiel
— Spiel um die Plätze 1 und 2:
Die Sieger der Spiele der Zwischenrunde = ein Spiel
Insgesamt elf Spiele

Beispiel 2: sieben Mannschaften

Eine Staffel (A) zu drei Mannschaften, eine Staffel (B) zu vier Mannschaften. Die Teilnehmer werden wieder ausgelost, evtl. Vorjahrssieger und -zweiter gesetzt.

Vorrunde
In den Staffeln A und B jeder gegen jeden = neun Spiele

Zwischenrunde
Spiele im Überkreuzvergleich:
— Dritter Staffel A gegen Vierten Staffel B = ein Spiel
— Erster Staffel A gegen Zweiten Staffel B = ein Spiel
— Zweiter Staffel A gegen Ersten Staffel B = ein Spiel

Endrunde
— Spiel um die Plätze 5 und 6:
Dritter der Staffel B gegen Sieger des ersten Spiels der Zwischenrunde = ein Spiel
— Spiel um die Plätze 3 und 4:
Verlierer des zweiten und dritten Spiels der Zwischenrunde = ein Spiel

— Spiel um die Plätze 1 und 2:
Sieger des zweiten und dritten Spiels der Zwischenrunde = ein Spiel

Insgesamt fünfzehn Spiele.

(4) **Spielordnung**

— Alle Spiele sind nach den „Internationalen Volleyball-Spielregeln" über drei Gewinnsätze auszutragen.
— Für alle Spiele sind internationale Spielberichtsbögen zu verwenden. Bezug über die Landessportbünde.
— Von keiner Mannschaft dürfen mehr als drei Spiele pro Tag verlangt werden.
— Zur Ermittlung der Rangfolge erhalten
  — gewinnende Mannschaften zwei Punkte,
  — verlierende Mannschaften null Punkte.

Bei Punktausgleich in einem Turnier (oder in einer Staffel) zwischen drei und mehr Mannschaften entscheidet das bessere Satzverhältnis (Divisionsverfahren). Bei Satzgleichheit entscheidet das bessere Ballverhältnis (Divisionsverfahren). Bei Punktgleichheit zwischen zwei Mannschaften ist das Ergebnis im Treffen untereinander entscheidend.

Beispiel: Wertungstabelle für fünf Mannschaften
(Jeder gegen jeden)

X	A	B	C	D	E	Punkte	Sätze	Platz
A	X	3:0	3:1	0:3	2:3	6	8:7	3
B	0:3	X	0:3	1:3	0:3	4	1:12	5
C	1:3	3:0	X	2:3	3:1	6	9:7	2
D	3:0	3:1	3:2	X	3:0	8	12:3	1
E	3:2	3:0	1:3	0:3	X	6	7:8	4

— Die Ergebnisse der Runden sind in sich abgeschlossen und zählen nicht für andere Runden mit.
— Alle Spieler müssen durch Brust- und Rückennummern gekennzeichnet sein.

(5) **Wettkampfgericht**

Für jede Meisterschaft ist ein Wettkampfgericht und eine Wettkampfleitung zu bestimmen.

Das Wettkampfgericht soll neutral sein. Es soll aus nicht weniger als drei qualifizierten Personen bestehen. Das Wettkampfgericht entscheidet über etwaige Einsprüche endgültig.

(6) Die **Wettkampfleitung** soll ebenfalls aus drei qualifizierten Personen bestehen. Der Vorsitzende der Wettkampfleitung ist der Wettkampfleiter. Die Wettkampfleitung bestimmt durch Los (Setzen) die Einteilung der Staffeln und erstellt den Spielplan. Sie bestimmt die Schiedsrichter und ist für die einwandfreie Durchführung der Spiele verantwortlich. Jede Mannschaft hat die von der Wettkampfleitung bestimmten Schieds- und Spielrichter zu stellen.

(7) **Schieds- und Spielrichter**

Für jedes Spiel ist eine spielfreie Mannschaft folgendermaßen einzusetzen:

Ein Erster Schiedsrichter,
ein Zweiter Schiedsrichter,
zwei Linienrichter,
zwei Anschreiber (Spielberichtsbogen/Anzeigetafel).

Sämtliche Soldaten teilnehmender Mannschaften sind deshalb auf Schieds- und Spielrichtertätigkeit vorzubereiten.

(8) **Gerät**

Für jedes Spiel wird folgendes Gerät benötigt:

1 Volleyball
1 Ballpumpe mit Ventil
1 Volleyballnetz mit Seitenstreifen
2 Netzpfosten
1 Schiedsrichterstuhl (Turnkasten)

für Anschreiber:
1 Anzeigetafel
1 Tisch
1 Stuhl
1 Bogen „Internationale Spielberichtsbogen"
1 Regelheft „Internationale Volleyballspielregeln"
1 Kugelschreiber
1 Wandtafel
1 Schwamm
Tafelkreide

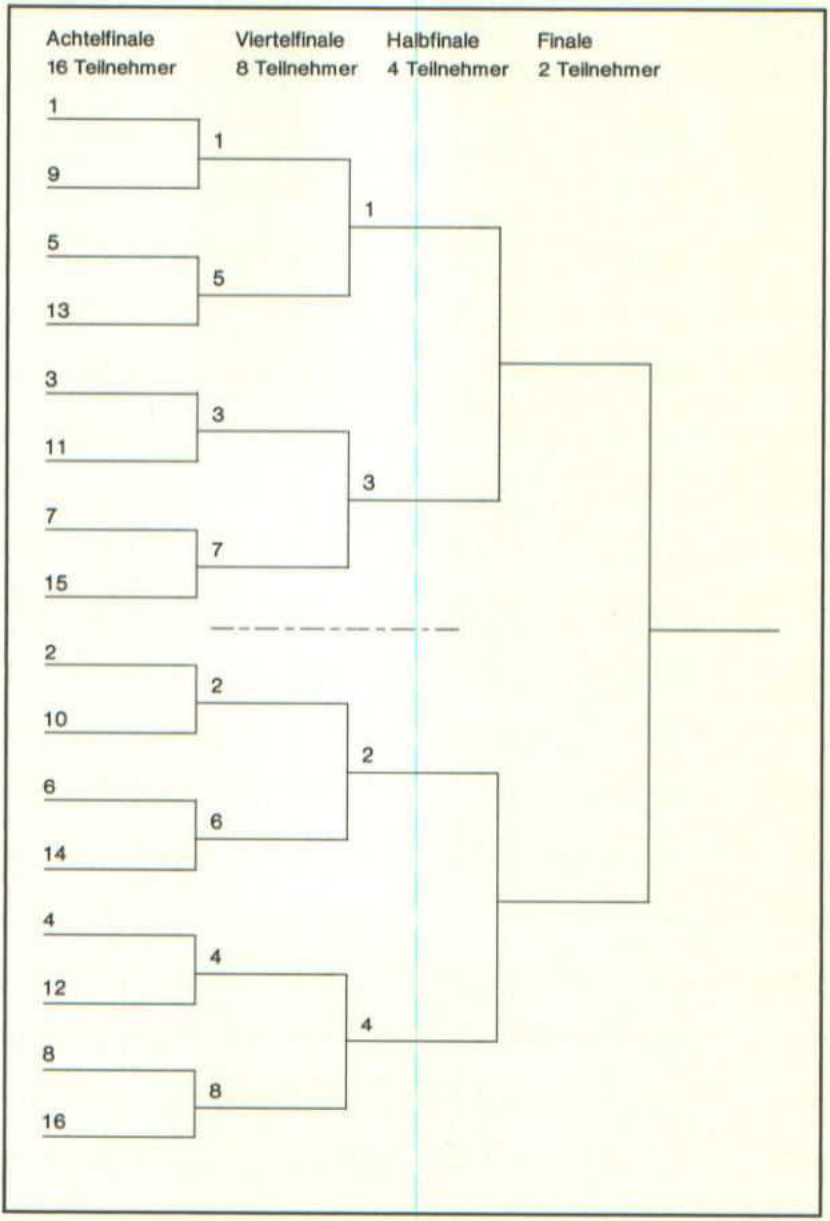
1 Fettstift (Spieltabelle) für Wettkampfleitung
1 Spieltabelle (Folienüberzug) für Wettkampfleitung

noch Anlage 4
(zu Nr 811)

1 Pfeife für den 1. Schiedsrichter
1 Pfeife für den 2. Schiedsrichter
1 Stoppuhr für den 2. Schiedsrichter
2 Flaggen für die Linienrichter
2 Turnbänke für die Auswechselspieler
2 Putzlappen (feucht) in glatten Hallen für die Spieler.

Beispiel für eine Judo-Wettkampfliste (K.-o.-System)

Art des Wettkampfes: **Ort und Tag:** **Einheit/Verband:**



Beispiel für eine Wertungstabelle zur Ermittlung der besten Einheit bei einem Bataillonssportfest

1. **Einzelwettbewerb** (einschließlich Mehrkämpfe) in den verschiedenen Altersklassen

   1. Platz = 5 Punkte
   2. Platz = 3 Punkte
   3. Platz = 2 Punkte
   4. Platz = 1 Punkt

2. **Mannschaftswettbewerb**

   a) **Spiele**

   1. Platz = 6 Punkte
   2. Platz = 4 Punkte

   b) **Staffeln**

   1. Platz = 6 Punkte
   2. Platz = 4 Punkte

   c) **Mehrkämpfe (Mannschaftswertung)**

   1. Platz = 6 Punkte
   2. Platz = 4 Punkte

Beste Einheit ist diejenige, deren Mannschaft insgesamt die höchste Punktzahl erreicht.

Beispiel für eine Liste der benötigten Sport- und sonstigen Geräte (Bataillonssportfest)

Leichtathletik			Schwimmen	Spiele	Allgemein
Lauf	**Sprung**	**Wurf/Stoß**			
Stoppuhren	Hochsprungständer	Kugeln, Speere	Stoppuhren	Eckfahnen	Kreidewagen
Staffelstäbe	Sprunglatten	Disken, Nockenbälle		Tornetze	Kreide
Zeitnehmertreppe	Meßlatten	Bandmaße	Korkleinen	Volleyballnetz Ständer	Trassierband
Zieleinrichtung		Stoßbalken Abwurfbalken	Trillerpfeife		Hinweisschilder
Zielpfosten	Anzeigetafeln	Anzeigetafeln		Bälle	Nägel
Zielband	Bandmaße			Faustball-Leine Ständer	Werkzeug
Startblöcke	Rechen, Walze Besen	Besen			Startnummern Armbinden
Startpistole mit Munition				Trillerpfeifen	Klemmbretter
Pflöcke Hämmer				Linienrichterfahnen	Formulare Siegertreppe
Streckenmarkierer für Geländeläufe					Auslosnummern
Rundenzettel					
Trillerpfeifen					

Beispiele für Unfallursachen im Sport

Sportunfälle lassen sich im allgemeinen auf folgende Ursachen zurückführen:

(1) **Eigenes Verschulden**

Beispiele

— Nichtbeachtung der Anweisungen des Sportausbilders,
— mangelnde persönliche Vorbereitung (z. B. ungenügendes Aufwärmen),
— Selbstüberschätzung, Geltungsbedürfnis,
— Nichtbeachtung der Spielregeln,
— Tragen von Erkennungsmarken, Uhren, Ketten, Ringen u. ä.,
— zu harter körperlicher Einsatz bei Spielen,
— „wildes Üben" vor und nach der Sportstunde,
— körperliche Übermüdung,
— unvorsichtiges und undiszipliniertes Verhalten.

(2) **Sachliche Mängel**

Beispiele

Übungsstätten

— ungewalzte, unebene Laufbahnen,
— holprige Spielplätze (Löcher, Steine, Scherben),
— harte und zu tiefe Sprunggruben,
— verschmutzte oder glatte Hallenböden,
— im Übungsraum herumstehendes Gerät,
— glatte Schwimmhallenböden,
— unzureichende Hallenbeleuchtung.

Gerät

— verschmutzte oder zerrissene Matten,
— lockere Halterung der Sprossenwände,
— Bälle mit aufgeplatzten Nähten,
— wacklige Sprungkästen,
— rostige Reckstangen oder Kugeln,
— angebrochene Sprungbretter,
— nicht mehr feststellbare Hantelscheiben.

Bekleidung, Ausrüstung

— Schuhe, Trainingsanzug, Skier usw. in nicht vorschriftsmäßigem Zustand.

(3) **Verschulden anderer**

Beispiele

Verschulden des Sportausbilders durch

— mangelnde Vorbereitung,
— mangelhafte Organisation (z. B. unübersichtliche Anordnung der Übungsgruppen),
— Nichtüberprüfung von Übungsstätten, Gerät, Bekleidung und Ausrüstung,
— unzureichende Einteilung und Überwachung der Hilfe- und Sicherheitsstellung,
— Nichteingreifen bei Regelverstößen und unfairem Verhalten der Spieler,
— Überforderung der Übenden.

Verschulden anderer Übender

Vgl. Absatz (1)

Sportgerät

(z. Z. in Neubearbeitung)

Hinweise auf Bestimmungen

(1) Außerdienstlicher Sport in der Bundeswehr
VMBl 1962 S. 464

(2) Richtlinien über die Verwendung der Haushaltsmittel für die Betreuung der Soldaten in der Freizeit
VMBl 1969 S. 409
VMBl 1972 S. 29

(3) Versorgung bei gesundheitlichen Schädigungen in Ausübung dienstlichen oder außerdienstlichen Sports
VMBl 1958 S. 594
VMBl 1962 S. 295

(4) Kosten für Ausbildung im Rettungsschwimmen
VMBl 1969 S. 402
VMBl 1970 S. 114

(5) Ersatzbeschaffung Turn- und Sportgerät
VMBl 1964 S. 336
VMBl 1966 S. 447
VMBl 1967 S. 279
VMBl 1967 S. 380

(6) Bestimmungen für die Durchführung des Soldaten-Sportwettkampfes
VMBl 1968 S. 179

(7) Richtlinien für die außerdienstliche Benutzung von Sportanlagen der Bundeswehr
VMBl 1966 S. 245 und 272
VMBl 1971 S. 398

(8) Verwendung von Kantinenmitteln
VMBl 1971 S. 324

(9) Richtlinien für die Vergabe von Urkunden und Preisen bei sportlichen Veranstaltungen
VMBl 1964 S. 251
VMBl 1967 S. 377

(10) Ausbildung und Bestellung von Prüfern sowie Ableistung von Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen innerhalb der Bundeswehr
VMBl 1963 S. 557
VMBl 1965 S. 359

(11) Außerdienstlicher Segelsport von Soldaten der Bundeswehr
VMBl 1962 S. 487

(12) Orden und Ehrenzeichen
VMBl 1957 S. 476, 480, 761 und 764
VMBl 1958 S. 518
VMBl 1959 S. 606 und 779
VMBl 1965 S. 37 und 38

(13) Tennisplätze in Bundeswehranlagen
VMBl 1959 S. 392

(14) Bundeswehr im CISM
VMBl 1960 S. 3

(15) Mittel für Repräsentation im Ausland
VMBl 1970 S. 50

(16) Verpflegungszuschuß für Teilnehmer an nationalen und internationalen militärischen Leistungswettkämpfen
VMBl 1960 S. 52
VMBl 1962 S. 159

(17) Richtlinien für die Gewährung von Lehrvergütungen (Vortragshonoraren) an nebenamtliche oder nebenberufliche Lehrkräfte (Vortragende)
VMBl 1973 S. 40

(18) Anordnung von Dienstreisen
VMBl 1971 S. 245
VMBl 1972 S. 44

(19) Preise für Bestleistungen
VMBl 1972 S. 70

(20) Abfindung bei aktiver Teilnahme an außerhalb der Bundeswehr ausgeschriebenen sportlichen Wettkämpfen und militärischen Übungen in Wettkampfform
VMBl 1968 S. 77

(21) Billigkeitszuwendungen bei Sachschäden, die im Dienst entstanden sind
VMBl 1965 S. 119
VMBl 1966 S. 141
VMBl 1967 S. 123
VMBl 1968 S. 238
VMBl 1969 S. 349
VMBl 1971 S. 323

(22) Teilnahme von Soldaten als Einzelmarschierer bei den Vier-Tage-Märschen in Nijmegen
VMBl 1972 S. 187

(23) Durchführung von motorsportlichen Wettbewerben
VMBl 1973 S. 87

(24) Reisekostenvergütung
VMBl 1965 S. 269 und 276
VMBl 1967 S. 65, 329 und 384
VMBl 1968 S. 262 und 341
VMBl 1969 S. 123
VMBl 1970 S. 355

(25) Trennungsgeldverordnung
VMBl 1965 S. 441
VMBl 1967 S. 244
VMBl 1969 S. 59 und 87
VMBl 1970 S. 91
VMBl 1971 S. 82

(26) Verordnung über den Sonderurlaub für Bundesbeamte und Richter im Bundesdienst, Urlaubsrecht der Soldaten
VMBl 1965 S. 484
VMBl 1967 S. 208
VMBl 1972 S. 165

(27) Meldung von Soldaten mit besonderen sportlichen Leistungen
VMBl 1967 S. 346

(28) Uniformtragen im Ausland
VMBl 1958 S. 305
VMBl 1966 S. 221

(29) Bearbeitung der Personalangelegenheiten der Beamten und Arbeitnehmer der dem BMVg nachgeordneten Dienststellen für die Beamten und Angestellten des Bibliothekdienstes und des Sportdienstes
VMBl 1972 S. 281

(30) Grundsätzliche Bestimmungen für Prüfungen im militärischen Bereich der Bundeswehr
VMBl 1968 S. 167
VMBl 1970 S. 113
VMBl 1972 S. 70

(31) Mitnahme von Fluggästen im Flugbetrieb der Bundeswehr
VMBl 1972 S. 144
VMBl 1973 S. 42

(32) Dienstlicher Arbeitseinsatz von Soldaten bei öffentlichen und privaten Veranstaltungen
VMBl 1966 S. 358
VMBl 1973 S. 81

(33) Verhalten bei Reisen in Gebiete außerhalb der Bundesrepublik und nach Berlin (West)

VMBl 1958 S. 305
VMBl 1960 S. 283

(34) Abzeichen für Leistungen im Truppendienst

VMBl 1973 S. 65
VMBl 1974 S. 230

(35) Regelung für die Förderung wehrpflichtiger Spitzensportler bei der Bundeswehr

VMBl 1971 S. 202

(36) Anzugsordnung für die Bundeswehr (Sportanzug)

ZDv 37/10 Nr 2151—2152
Nr 2234—2236
Nr 2346—2347
Nr 4123.

VMBl 1962 S. 464

Außerdienstlicher Sport in der Bundeswehr

I. Grundsätzliches

1.

Die Soldaten aller Dienstgrade sind in der Ausübung des außerdienstlichen Sports durch ihre Vorgesetzten zu unterstützen. Das dienstlich gelieferte Sportgerät ist den sporttreibenden Soldaten für den außerdienstlichen Sport zur Verfügung zu stellen, sofern die sportliche Betätigung dienstlich genehmigt ist (s. VMBl 1962 S. 295).

2.

Grundsätzlich steht es jedem Soldaten frei, ob er in der Sportgruppe seiner Einheit oder Dienststelle oder in den Turn- und Sportvereinen Sport treiben will.

Grundsätzlich ist örtlich die gemeinsame sportliche Betätigung in und mit Vereinen der Gliederungen des Deutschen Sportbundes (DSB) anzustreben.

3.

Versehrte in der Bundeswehr sollen am Versehrtensport im Rahmen der bestehenden Versehrtensportgruppen . . . teilnehmen.

4.

Unsachgemäßer Sportbetrieb führt zu Verletzungen und Sportschäden. Deshalb muß jeder Soldat in seiner außerhalb des Dienstes oder in der Freizeit liegenden sportlichen Betätigung die in der Sportvorschrift und in den Wettkampfbestimmungen der Fachverbände des DSB festgelegten Sicherheits- und Aufsichtsbestimmungen kennen und einhalten.

Die Versorgung bei gesundheitlichen Schädigungen in Ausübung dienstlichen oder außerdienstlichen Sports ist mit dem Erlaß im VMBl 1962 S. 295 geregelt.

II. Mitgliedschaft in Turn- und Sportvereinen

5.

Der DSB wird seinen Mitgliedsverbänden empfehlen, die Höhe der Aufnahmegebühren und der Mitgliedsbeiträge der seinen Vereinen beitretenden Soldaten so festzusetzen, daß sie für den einzelnen Soldaten jeweils tragbar sind.

6.

Die Fachverbände des DSB entscheiden in eigener Zuständigkeit bei einem Vereinswechsel über die Wartefristen und Startgenehmigungen von Soldaten. Der zeitlich begrenzte Vereinswechsel und die häufigen dienstlichen Versetzungen der Soldaten haben jedoch den DSB veranlaßt, seinen Mitgliedsverbänden Sonderregelungen zur Vermeidung von Härtefällen zu empfehlen.

III. Vereinsgründungen

7.

Voraussetzung für die Teilnahme an Wettkämpfen und Mannschaftswettbewerben der Fachverbände des DSB ist die Mitgliedschaft in einem Deutschen Turn- und Sportverein und die Zugehörigkeit dieses Vereins zu einer Mitgliedsorganisation des DSB. Infolgedessen müssen von seiten der Bundeswehr die Aufnahmebedingungen der entsprechenden Mitgliedsorganisation erfüllt werden. Die Satzungen des neu gegründeten Vereins müssen die Rechtsstellung als eingetragener Verein auf der Grundlage der Gemeinnützigkeit herausstellen.

8.

Ein Verein kann demnach gegründet werden, wenn

a) aus den Satzungen hervorgeht, daß die Aufnahme von Mitgliedern sich nicht auf Soldaten beschränkt und daß vor allem Jugendliche aufgenommen werden können,
b) eine fachlich einwandfreie und beständige Vereinsleitung durch erfahrene Kräfte gewährleistet ist, sowie in der Regel dann, wenn
c) am Ort kein Turn- oder Sportverein vorhanden ist oder
d) der am Ort bestehende Verein des DSB nicht leistungsfähig oder angesichts des übergroßen Mitgliederzuganges überfordert ist oder
e) ein bestimmtes Fachgebiet in bestehenden Vereinen in Form von Übungsgruppen oder Abteilungen nicht vertreten ist, oder ausnahmsweise, wenn

f) zivile Vereine es aus internen Gründen oder wegen des häufigen Zu- und Abgangs von Soldaten ablehnen, diese als Mitglieder aufzunehmen, oder
g) wenn andererseits Soldaten der Bundeswehr nicht einem Zivilverein beitreten wollen.

9.

Die Namengebung des neugegründeten Vereins muß den Satzungen des zuständigen Landessportbundes entsprechen.

10.

Für die beabsichtigte Gründung eines Turn- oder Sportvereins ist auf dem Dienstwege eine Genehmigung des BMVg einzuholen.

11.

Nach Genehmigung durch den BMVg — Fü B VII 2 — sind die Aufnahmeanträge an den Sportkreis zu richten, in dem der Verein seinen Sitz hat. Der Sportkreis leitet den Antrag an den für die Entscheidung über die Aufnahme zuständigen Landessportbund.

IV. Das Deutsche Sportabzeichen

Dieser Abschnitt ist gemäß Abschnitt VII des Erlasses VMBl 1963, S. 557, aufgehoben (Anlage 12).

V. Lebensrettungsausbildung

15.

Sowohl die Gliederungen der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft . . . als auch die Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes . . . sind bereit, der Bundeswehr bei der Rettungsschwimmausbildung behilflich zu sein.

Nach gegenseitiger Absprache können in der Freizeit örtliche Rettungsschwimmlehrgänge durchgeführt werden. Inhaber des Leistungsscheines können zusätzlich in örtlichen Lehrgängen oder auf den Schulen der oben genannten Organisationen den Lehrschein erwerben. Damit sind sie berechtigt, selbständig Rettungsschwimmlehrgänge durchzuführen und Prüfungen abzunehmen.

Unterrichtsmaterial für die Ausbildung im Rettungsschwimmen (Filme, Tauch-, Lebensrettungsausrüstung, Lehrtafeln, Lehrbücher) kann von den örtlichen Geschäftsstellen angefordert werden.

Die Unkosten für Grund-, Leistungs- und Lehrscheine und gegebenenfalls erforderliche Mitgliedsbeiträge müssen von dem einzelnen Soldaten getragen werden, soweit dies nicht Soldaten betrifft, die für die Durchführung der Schwimmausbildung als Lebensretter ausgebildet werden müssen (s. VMBl 1961, Seite 488 [1]).

VI. Aufhebung eines Erlasses

16.

Mein Erlaß vom 18. Juli 1957 — IV A/D 7 — IV B 4 — 25/27 (VMBl S. 527) wird aufgehoben.

BMVtdg, 27. August 1962
Fü B VII 2 — Az 01-52-40

[1]) Aufgehoben durch Erlaß vom 1. Oktober 1969 — Fü S III 6 — Az 32-13-01 mit Änderung durch Erlaß vom 16. Februar 1970 — Fü S III 6 — Az 32-13-01 (s. Anlage 11d)

VMBl 1969 S. 409

Richtlinien über die Verwendung der Haushaltsmittel für die Betreuung der Soldaten in der Freizeit

(Auszug)

12.

Sport und Spiele

Der außerdienstliche Sport in der Freizeit darf durch Beschaffung und Erhaltung von Sportgeräten und Sportausrüstungen gefördert werden. Ausgaben hierfür dürfen nur geleistet werden, wenn ein unabweisbares Bedürfnis besteht, solche Geräte und Ausrüstungen über die nach der STAN für den dienstlichen Sport zustehenden Sportgeräte und Wettkampfausrüstungen hinaus zu beschaffen. Zu den Sportgeräten und Sportausrüstungen gehören auch Skier, Skischuhe, Tauchschwimmausrüstungen und Boote, soweit die örtlichen Gegebenheiten und Verhältnisse eine entsprechende sportliche Betätigung zulassen, ferner Sportwaffen, Billards und die für die Ausübung von Hockey, Tischtennis, Federball und ähnlichen Spielen erforderlichen Geräte und Ausrüstungen. Höchstleistungsgeräte und -waffen dürfen nicht beschafft werden. Trampoline sind für den außerdienstlichen Sport in der Freizeit nicht zugelassen [1]).

15.

Wettbewerbe

Zur Durchführung von Wettbewerben innerhalb der Truppe im Rahmen der nach Nummern 8, 11 und 12 dieser Richtlinien zugelassenen Freizeittätigkeiten usw. können die Kosten für Material und Preise übernommen werden. (Zuschüsse zu den Fahrkosten siehe Abschn. C Nr 18 Buchst. b dieser Richtlinien.)

Die Erlasse über „Preise für Bestleistungen" (VMBl 1972 S. 70) und „Richtlinien für die Vergabe von Urkunden und Preisen bei sportlichen Veranstaltungen" in der jeweils geltenden Fassung (VMBl 1964 S. 251) sind entsprechend anzuwenden.

---

[1]) s. Nr 667

Bestimmungen für die Durchführung von Betreuungsfahrten

3. **Sportliche Veranstaltungen**

Fahrten zum Besuch von sportlichen Veranstaltungen dürfen in der Regel nur für den Umkreis von 100 km um die Unterkunft angeordnet werden.

Fahrten über einen Umkreis von 100 km hinaus können bei Veranstaltungen von besonderer Bedeutung (z. B. Länderwettkämpfe, deutsche und internationale Meisterschaften) für Truppenteile in abgelegenen Standorten zugelassen werden, jedoch höchstens bis zu einem Umkreis von 200 km. In diesem Falle hat der für die Ausbildung von Fahrbefehlen zuständige Vorgesetzte die Genehmigung des Divisionskommandeurs bzw. Kommandeurs/Dienststellenleiters in vergleichbarer Dienststellung einzuholen. Bei Erteilung solcher Genehmigungen ist ein strenger Maßstab anzulegen.

VMBl 1962 S. 295

Versorgung bei gesundheitlichen Schädigungen in Ausübung dienstlichen oder außerdienstlichen Sports

1.

Die sportliche Betätigung im Rahmen des Dienstplanes ist Wehrdienst; eine gesundheitliche Schädigung, die durch diese Dienstverrichtung oder durch einen während der Ausübung dieses Sports erlittenen Unfall herbeigeführt worden ist, ist eine Wehrdienstbeschädigung (§ 81 Abs. 1 SVG).

2.

Das gleiche gilt für eine sportliche Betätigung außerhalb des Dienstplanes, wenn sie auf einer dienstlichen Anordnung des zuständigen Disziplinarvorgesetzten beruht. Eine derartige dienstliche Anordnung darf nur ergehen

a) zur Aus- oder Fortbildung des Soldaten,
b) zur Teilnahme von Soldaten an Wettkämpfen als Vertreter der Bundeswehr.

3.

Eine Wehrdienstbeschädigung (§ 81 Abs. 1 SVG) ist auch die gesundheitliche Schädigung, die durch eine freiwillige sportliche Betätigung oder durch einen dabei erlittenen Unfall eingetreten ist, wenn der Sport von dem zuständigen Disziplinarvorgesetzten aus dienstlichen Gründen genehmigt und von einem von ihm beauftragten Soldaten oder einer von ihm bestellten Zivilperson, die in einem Dienstverhältnis zur Bundeswehr steht, verantwortlich geleitet war.

Der Disziplinarvorgesetzte darf eine solche Genehmigung nur erteilen, wenn für die betreffende Sportart einwandfreie Geräte vorhanden sind, die Einhaltung der in Betracht kommenden Sicherheitsbestimmungen gewährleistet ist und mit der Aufsicht eine Person betraut wird, die auf Grund ihrer Persönlichkeit und ihrer fachlichen Kenntnisse in dieser Sportart für die Leitung und Überwachung geeignet ist. Bei Soldaten kann er notfalls von dem Vorliegen fachlicher Kenntnisse absehen.

4.

Eine während anderer sportlicher Betätigung, insbesondere während des Sports in der Freizeit aus eigenem Entschluß oder in Sportvereinen einschließlich der Bundeswehrsportvereine herbeigeführte gesundheitliche Schädigung ist keine Wehrdienstbeschädigung.

Dies gilt auch dann, wenn die sportliche Betätigung dienstlich erwünscht oder gefördert war.

Mein Erlaß vom 23. Februar 1958 — P I 5 — Az 20-01-04-04 (VMBl S. 148) wird aufgehoben.

BMVtdg, 8. Juni 1962
P I 5 — Az 20-01-04-04

VMBl 1969 S. 402 (mit Änderung VMBl 1970 S. 114)

Kosten für die Ausbildung im Rettungsschwimmen

1.

Die Kosten für den Erwerb des Grund-, Leistungs- und Lehrscheines einschließlich Prüfkarte, Urkunde und — soweit gefordert — Mitgliedsbeitrag bei den für die Ausbildung im Rettungsschwimmen anerkannten zivilen Verbänden (Deutsche Lebensrettungsgesellschaft und Wasserwacht im Deutschen Roten Kreuz) können für alle Soldaten, die an der Ausbildung zum Sportausbilder teilnehmen, in voller Höhe zu Lasten des Kap 14 03 Tit 525 11 übernommen werden.

2.

Um sicherzustellen, daß in jeder Kompanie oder vergleichbaren Einheit der Bundeswehr 4 Rettungsschwimmer, davon mindestens 1 Lehrscheininhaber, zur Verfügung stehen, ist darüber hinaus die Übernahme dieser Kosten für weitere Soldaten bis zu der genannten Höchstzahl zulässig.

3.

Ist eine Ausbildung im Rettungsschwimmen oder das Ablegen der erforderlichen Prüfung am Standort nicht möglich, können die notwendigen Kosten dafür einschließlich der reisekostenrechtlichen Abfindungen auch bei Durchführung an einem anderen Ort erstattet werden. Hinsichtlich der Kommandierung von Soldaten zu einem entsprechenden Lehrgang bzw. der Anordnung der Dienstreisen für das Ablegen der Prüfung und die Verbuchung der anfallenden Kosten — Kap 14 03 Tit 453 11 und 527 11 — sind die dafür geltenden Bestimmungen anzuwenden.

4.

Mein Erlaß vom 28. August 1961 — Fü B VII 2 — Az 32-13-01 (VMBl S. 488) wird aufgehoben.

BMVtdg, 1. Oktober 1969
Fü S III 6 — Az 32-13-01

Der Bundesminister der Verteidigung
Fü S I 9 (Fü S III 6) — Az 01-52-40

Bonn, den 22. März 1971

Regelung für die Förderung wehrpflichtiger Spitzensportler bei der Bundeswehr

A. Einleitung

1. Die Bundeswehr wurde vom Deutschen Bundestag aufgefordert, „zur Förderung bundeswehrangehöriger Spitzensportler bei der Bundeswehr einige Fördergruppen einzurichten, die so weit wie möglich an Leistungszentren der Sportverbände angelehnt werden sollen".

   Aufgrund dieser Aufforderung fördert die Bundeswehr im Rahmen der unter Abschnitt C aufgeführten Grenzen die wehrpflichtigen Spitzensportler, die ihr vom Deutschen Sportbund namhaft gemacht werden.

2. Die Sportfachverbände haben in Besprechungen mit dem Deutschen Sportbund, dem Bundesministerium des Innern und dem Bundesministerium der Verteidigung ihre Vorstellungen vorgetragen. Die Wünsche und ihre Realisierbarkeit wurden erörtert.

   Nach weiteren Beratungen innerhalb des Bundesministeriums der Verteidigung wurde in einer Abschlußbesprechung zwischen dem Präsidium des Deutschen Sportbundes, dem Bundesministerium des Innern und dem Bundesministerium der Verteidigung die nachstehende Regelung als zweckmäßige Lösung angesehen.

B. Begriffsbestimmungen

3. **Spitzensportler** sind die Angehörigen der Nationalmannschaften und die aussichtsreichsten Anwärter.

4. **Lehrkompanien** sind die an der Sportschule der Bundeswehr und ihrer Außenstelle aufgestellten Einheiten für wehrpflichtige Spitzensportler.

5. **Fördergruppen** sind Gruppen für wehrpflichtige Spitzensportler, die bei Verbänden oder anderen Dienststellen der Bundeswehr an Standorten von Leistungszentren eingerichtet sind.

6. **Leistungszentren** sind Zentren des Deutschen Sportbundes und seiner Fachverbände für das Training von Spitzensportlern.

C. Durchführung

7. Die Bundeswehr stellt je eine Lehrkompanie am Standort der Sportschule und am Standort der Außenstelle der Sportschule der Bundeswehr auf. Ab 1. 4. 1970 stehen insgesamt 200 Plätze für wehrpflichtige Spitzensportler zur Verfügung.

8. Heer, Luftwaffe und Marine richten Sportfördergruppen bei Verbänden und Dienststellen ein, die in der Nähe bestehender Leistungszentren der Sportverbände liegen. Ab 1. 4. 1970 stehen zunächst insgesamt 230 Plätze zur Verfügung.

9. Die Standorte für die Lehrkompanien und Fördergruppen sind in Anlage 1 zusammengestellt.

10. Die Sportfachverbände beantragen über den Deutschen Sportbund die Aufnahme ihrer wehrpflichtigen Spitzensportler in eine Lehrkompanie/Fördergruppe beim Bundesministerium der Verteidigung. Der Antrag ist spätestens zwei Wochen nach Empfang des Musterungsbescheides gemäß des als Anlage 2 beigefügten Musters zu stellen. Die Bundeswehr prüft die Anträge und erteilt dem antragstellenden Sportverband über den Deutschen Sportbund einen Bescheid.

11. Für Spitzensportler, die sich vor oder während des Grundwehrdienstes freiwillig auf 2 Jahre verpflichten, ist die Aufnahme oder der Verbleib in einer Lehrkompanie/Fördergruppe ebenfalls möglich.

12. Die Allgemeine Grundausbildung (1. bis 3. Ausbildungsmonat) der wehrpflichtigen Spitzensportler wird in einer Ausbildungseinheit des Heeres, der Luftwaffe oder der Marine durchgeführt. Die Ausbildungseinheiten befinden sich in der Regel nicht am Ort der Leistungszentren, so daß die Spitzensportler nach dem 3. Ausbildungsmonat versetzt werden müssen. In diesen 3 Monaten erhalten die Spitzensportler die grundlegende Ausbildung als Soldat.

    Eine Befreiung vom Dienst für die Teilnahme am außerdienstlichen Training oder Wettkampf des Sportfachverbandes ist während der Allgemeinen Grundausbildung nicht möglich.

13. Nach der Allgemeinen Grundausbildung werden die Spitzensportler in die Lehrkompanien oder Fördergruppen versetzt.

    Sie werden nach den dort gegebenen Möglichkeiten entsprechend ausgebildet und eingesetzt. Das sportliche Training umfaßt 70 %, der militärische Lehrstoff 30 % des Dienstes. Ausbildungsrichtlinien wurden gesondert erlassen (siehe: BMVg — Fü S III 6 — Az.: 32-01 vom 19. 3. 1970).

14. Die wehrpflichtigen Spitzensportler sind kasernierungspflichtig. Sie haben keinen Anspruch auf besondere Unterkunft.

15. Für jeden wehrpflichtigen Spitzensportler ist für die Dauer der Zugehörigkeit zu einer Lehrkompanie oder Fördergruppe täglich ein Verpflegungszuschuß gemäß Nr 812 bis 815 des Erlasses „Die Verpflegung der Bundeswehr im Frieden" vom 11. 2. 1966 — VR III 4 Az.: 48-02-01 bereitzustellen.

16. Die Bundestrainer der Sportfachverbände erstellen die Pläne für das dienstliche Training. Die Trainingspläne werden den zuständigen Einheiten rechtzeitig zugestellt, damit eine Koordinierung und Festlegung der Gesamtausbildung erfolgen kann. Aus den Plänen sind Art, Dauer, Ort und Leitung des Trainings zu ersehen.

17. Grundsätzlich sind die Bundestrainer der Sportfachverbände oder deren Beauftragte sportfachlich für das dienstliche Training verantwortlich.

    Bei den Lehrkompanien leiten Sportlehrer der Sportschule der Bundeswehr das Training nach Absprache mit den Bundestrainern. Ergeben sich bei der Durchführung des dienstlichen Trainings Schwierigkeiten, die sich an Ort und Stelle nicht klären lassen, kann sich der Sportfachverband über den Deutschen Sportbund an das Bundesministerium der Verteidigung wenden.

18. Das dienstliche Training für Spitzensportler findet in der Regel in den Leistungszentren statt. Es kann auf Sportstätten der Bundeswehr erfolgen, wenn der sonstige Dienst der Truppe nicht gestört wird.

19. Die Beschädigtenversorgung richtet sich nach dem Soldatenversorgungsgesetz (SVG).

    Der Erlaß „Versorgung bei gesundheitlichen Schädigungen in Ausübung dienstlichen oder außerdienstlichen Sports" (VMBl 1962, S. 295) ist zu beachten.

20. Die Sportfachverbände sorgen im allgemeinen auf ihre Kosten für die Hin- und Rückbeförderung der Spitzensportler zum Training und zu den von ihnen ausgeschriebenen Wettkämpfen. Fahrzeuge der Bundeswehr können, soweit dienstlich vertretbar, bis zu einer Entfernung von 100 km im Umkreis eingesetzt werden.

21. Spitzensportler werden auf Antrag der Sportfachverbände zur Teilnahme an nationalen oder internationalen Wettkämpfen und

den entsprechenden Vorbereitungslehrgängen durch den nächsthöheren Disziplinarvorgesetzten vom Dienst freigestellt. Das gilt nicht für die Vorbereitung und Teilnahme an Schauveranstaltungen sowie an Freundschaftsspielen und -tourneen, falls letztere nach Abschluß der Meisterschaft- oder Pokalsaison stattfinden.

22. Die Befugnis zur Genehmigung von Reisen in und durch Länder des kommunistischen Machtbereichs zur Teilnahme an internationalen Wettkämpfen hat für diesen Personenkreis der nächsthöhere Disziplinarvorgesetzte. Der Disziplinarvorgesetzte ist, in Zusammenarbeit mit der zuständigen MAD-Gruppe, für die Belehrung über das Verhalten des Spitzensportlers in Ländern des kommunistischen Machtbereichs verantwortlich.

23. Spitzensportler können in einem Unteroffizierlehrgang zum Unteroffizier ausgebildet und gemäß den Personalbestimmungen zu diesem Dienstgrad befördert werden. Ausbildungsrichtlinien werden gesondert erlassen.

    Spitzensportler haben durch Wehrübungen und die Teilnahme an der entsprechenden Ausbildung die Möglichkeit der Beförderung zum Unteroffizier der Reserve oder zum Offizier der Reserve.

24. Wehrpflichtige Spitzensportler können auf Antrag der zivilen Sportverbände oder auf Verlangen des Disziplinarvorgesetzten durch das Bundesministerium der Verteidigung aus den Lehrkompanien/Fördergruppen in den normalen Truppendienst eingegliedert werden.

25. Lehrkompanien/Fördergruppen können mit Sportvereinen Trainingswettkämpfe durchführen.

26. Die Bundeswehr erwartet, daß die zivilen Sportverbände die Spitzensportler bei
    — Bundeswehrmeisterschaften,
    — internationalen Militärsportwettkämpfen,
    — Meisterschaften des Internationalen Militärsportverbandes (C I S M)
    starten lassen.

27. Die Konzentration der wehrpflichtigen Spitzensportler geschieht auf ausdrücklichen Wunsch des Deutschen Sportbundes und seiner Fachverbände.

    Vereins- und Regionalwünsche müssen der Deutsche Sportbund und seine Fachverbände auffangen.

28. Der Bundesminister der Verteidigung wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesminister des Innern und dem Deutschen Sportbund prüfen, in welchem Umfang Spezialsportgerät den Lehrkompanien und Fördergruppen zur Verfügung gestellt werden kann. Infrastrukturmaßnahmen an Standorten der Fördergruppen werden in die Prüfung mit einbezogen.

D. **Schlußbestimmungen**

29. Das Bundesministerium der Verteidigung und der Deutsche Sportbund bleiben weiterhin im gegenseitigen Einvernehmen bemüht, in dem aufgezeigten Rahmen diese Regelungen zu verbessern, wenn dies nach den gemachten Erfahrungen notwendig erscheint.

30. Die bisherigen Vereinbarungen über die Förderung wehrpflichtiger Spitzensportler werden aufgehoben.

Im Auftrag

de Maizière

(Anlage 1)

Standorte der Lehrkompanien und Fördergruppen für wehrpflichtige Spitzensportler

Sportart	SportSBw	Heer	Luftwaffe	Marine
Badminton			Köln-Wahn	
Basketball	Warendorf			
Bob- und Schlittensport		Bad Reichenhall		
Boxen	Warendorf Sonthofen			
Eissport	Sonthofen	Bad Reichenhall		
Fechten			Köln-Wahn	
Fußball	Warendorf	Hannover Mainz Mannheim	Essen Köln-Wahn Fürstenfeld-bruck	
Handball	Warendorf			
Hockey			Köln-Wahn	
Judo		Hammelburg		

(noch Anlage 1)

Sportart	SportSBw	Heer	Luftwaffe	Marine
Kanu	Sonthofen		Essen	
Leichtathletik	Warendorf	Hannover	Fürstenfeld-bruck Köln-Wahn	
Moderner Fünfkampf	Warendorf			
Radfahren	Warendorf		Fürstenfeld-bruck	
Ringen/ Gewichtheben		Mannheim	Köln-Wahn	
Reiten	Warendorf			
Rollsport		Bad Reichenhall	Bremgarten	
Rudern			Essen	
Rugby		Hannover		
Schwimmen	Warendorf		Köln-Wahn	

noch Anlage 12
(zu Nr 125)

(noch Anlage 1)

Sportart	SportSBw	Heer	Luftwaffe	Marine
Segeln				Flensburg
Skibob	Sonthofen			
Skilauf	Sonthofen	Fahl Mittenwald Bad Reichenhall		
Sportschießen		Wiesbaden		
Tennis		Hannover		
Tischtennis	Warendorf			
Turnen	Warendorf	Mainz	Fürstenfeld-bruck	
Volleyball	Warendorf			

Antrag auf Einberufung / Einstellung / Versetzung in eine Lehrkompanie / Fördergruppe der Bundeswehr für wehrpflichtige Spitzensportler

Name: ..... Vorname: .....
Geburtsort: ..... geb. am: .....
Heimatanschrift: .....
(PLZ, Ort, Straße Haus-Nr)

Personenkennziffer: (soweit bekannt)

1. **Einberufung / Einstellung / Bewerbung**
Ich bin am ..... beim Kreiswehrersatzamt .....
gemustert worden. Tauglichkeitsgrad: .....
zurückgestellt bis: .....
Ich habe/beabsichtige mich am ..... als Freiwilliger (SaZ 2)
bei ..... beworben/zu bewerben.
Ich habe einen Einberufungsbescheid/Vorankündigung der Einberufung bzw. eine Aufforderung zum Dienstantritt
— des Kreiswehrersatzamtes .....
— der Freiwilligenannahme ..... } zum .....
nach ..... als W 18 / SaZ 2 erhalten.
(Ort Einheit)

2. **Versetzung** (nur ausfüllen, wenn bereits Soldat)
Ich leiste Wehrdienst als W 18 / Saz 2 seit .....
(Diensteintritt)
derzeitige Einheit ..... in .....
(Ort)
Ich bitte um Versetzung in die Lehrkompanie / Fördergruppe
.....

Erklärung

Im Falle meiner Einberufung / Einstellung / Versetzung bin ich mit der Ableistung des Wehrdienstes ab 4. Monat / Restdienstzeit in einer Lehrkompanie der Sportschule der Bundeswehr oder in einer Fördergruppe der Bundeswehr einverstanden. Mir sind von meinem Sportverband die entsprechenden Regelungen zwischen dem Bundesminister der Verteidigung und dem Deutschen Sportbund mitgeteilt worden.

....., den .....
(Ort) (Datum)

.....
(Unterschrift des Antragstellers)

noch Anlage 12
(zu Nr 125)

(noch Anlage 2)

. . . . . .
(Fachverband)

. . . . . ist Spitzensportler im Sinne der zwischen dem Bundesminister der Verteidigung und dem Deutschen Sportbund getroffenen Regelungen über die Förderung wehrpflichtiger Spitzensportler.

Zu 1)
Die Einberufung/Einstellung zur Ableistung des Wehrdienstes soll zum 01.01.; 01.04.; 01.07.; oder 1.10.19 . . erfolgen.
Wir beantragen im Anschluß an die Allgemeine Grundausbildung (1.—3. Monat) die Versetzung zur Lehrkompanie/Fördergruppe:
. . . . . .

zu 2)
Wir beantragen die Versetzung in die Lehrkompanie/Fördergruppe:
. . . . . .

. . . . . , den . . . .
(Ort) (Datum) (Unterschrift)

Der Deutsche Sportbund befürwortet den vom . . . . . .
(Verband)
gestellten Antrag.

. . . . . , den . . . .
(Ort) (Datum) (Unterschrift)

An den
Bundesminister der Verteidigung
53 Bonn 1
Postfach 161

Sportpsychologische Grundlagen
I. Motivation

1. Allen sportlichen Betätigungen des Menschen liegen Wünsche, Bedürfnisse, Interessen o.ä. zugrunde, die man als **Motive** bezeichnet.
Derartige Motive können sein:

- Gesunderhaltung,
- Freude an der Bewegung,
- Erlebnisdrang,
- Leistungsstreben,
- Risikoeignung,
- Lernbereitschaft,
- Bedürfnis nach sozialem Anschluß,
- Wunsch nach Selbstbestätigung.

Diese in jeder Person unterschiedlich stark ausgeprägten Motive bilden sich z.T. bereits in den ersten Lebensjahren und sind relativ **überdauernd**.

2. Nicht alle Menschen sind jederzeit bereit, Sport zu treiben. Die vorhandenen Motive allein führen also noch nicht zur sportlichen Betätigung. Sie müssen erst durch entsprechende **Situationsbedingungen** (z.B. Verhalten der Sportausbilder, Sportanlagen und -geräte, Sportangebot) geweckt und angeregt werden.

3. Die (überdauernden) Motive des Menschen und die (aktuellen) Situationsbedingungen der Umwelt wirken wechselseitig aufeinander und führen zur **Motivation**.
Motivation aber ist Voraussetzung jedes zielgerichteten Handelns, also auch jeder sportlichen Aktivität im Rahmen der Sportausbildung in der Bundeswehr (Bild 1.1).

Bild 1.1

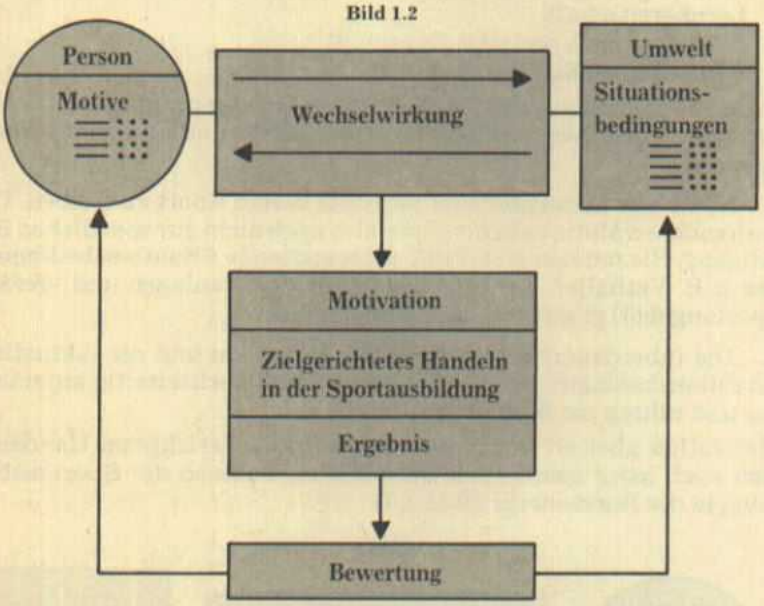
Änderung 1

4. Das Ergebnis dieses Handelns wird in zweifacher Hinsicht bewertet:

(1) in der **Selbstbewertung** (Selbstbekräftigung) durch die handelnde Person selbst (ist mit sich zufrieden bzw. unzufrieden),
(2) in der **Fremdbewertung** (Fremdbekräftigung) durch den Ausbilder (Lob bzw. Tadel, Zustimmung bzw. Mißbilligung).

Die Selbst- und die Fremdbewertung, die sich an einem Gütemaßstab (z.B. persönliche Leistungsverbesserung, Wertungstabelle) orientieren, haben maßgebenden Einfluß auf die weitere Motivation und die daraus entstehenden Handlungen (Bild 1.2).

Bild 1.2



5. Im Rahmen der Sportausbildung der Bundeswehr sind also zu allererst Situationsbedingungen zu schaffen, die möglichst viele Soldaten zur aktiven Beteiligung am Sport anregen (Aufforderungscharakter der Situation).

6. Wesentliche Anregungsbedingungen sind:

(1) Interessantes, differenziertes Sportangebot, das Eigenentscheidungen erlaubt,
(2) Entspannte Atmosphäre, verbindlicher Ton,
(3) Erfolgswahrscheinlichkeit (angemessener Schwierigkeitsgrad),
(4) Zu erwartende positive Handlungsfolgen (z.B. Zufriedenheit, soziale Anerkennung).

7. Eine derart gestaltete Sportausbildung führt zu positiver Selbstbekräftigung und damit zu **primärer**, d.h. sachbezogener Motivation der Soldaten. Sport wird betrieben, weil er unmittelbar als freudvolle Betätigung erfahren und erlebt wird und Befriedigung bringt.

Im Gegensatz dazu führt ein Sport ohne Aufforderungscharakter – als Mittel zum Zweck (Zwang, Befehlston) – lediglich zu **sekundärer Motivation**, die nur durch ständige Fremdbekräftigung (Beurteilung, Sonderurlaub, Beförderung) aufrechterhalten werden kann.

II. Ausbilderverhalten

8. Das **Verhalten des Ausbilders**, d.h. die Art und Weise, wie er seinen Soldaten gegenübertritt, wie er seine Ausbildung plant und kontrolliert und wie er den Übungsstoff aufbereitet und anbietet, trägt entscheidend dazu bei, ob bei den Soldaten Motivationsprozesse entstehen.

9. Grunddimensionen des Ausbilderverhaltens

Das Ausbilderverhalten läßt sich durch folgende, voneinander unabhängige Grunddimensionen kennzeichnen, die in **Gegensatzpaaren** angeordnet sind (Bild 1.3):

Bild 1.3

Grunddimensionen	
Emotionale Wärme	**Emotionale Kälte**
Planung **Kontrolle**	**Planlosigkeit** **Nachlässigkeit**
Initiative **Abwechslung**	**Routine** **Langeweile**

10. Die Wirkung emotionaler Wärme bzw. Kälte

(1) **Emotionale Wärme**[1]) zeichnet sich aus durch freundliches, verstehendes Verhalten, höfliche Sprache, Ruhe und Gelassenheit. Sie erzeugt das für jede Ausbildung unerläßliche „gute Betriebsklima".

(2) **Emotionale Kälte**[2]) ist dagegen durch distanziertes, abweisendes Verhalten, unpersönlichen Ton und häufige Zurechtweisung geprägt. Emotionale Kälte erschwert die Vertrauensbildung zwischen Ausbilder und Soldaten und wirkt sich ungünstig auf das „Betriebsklima" aus.

11. Die Wirkung von Planung und Kontrolle bzw. Planlosigkeit und Nachlässigkeit

(1) Alleinentscheidende, stark lenkende sowie übermäßig kontrollierende Ausbilder bewirken bei den Soldaten ein
- angepaßtes, gehemmtes Verhalten ohne den Ansatz einer Eigeninitiative oder – zumeist als Folge in zeitlicher Verzögerung – ein;
- aggressives, zu Widersetzlichkeit neigendes Verhalten, das sich sowohl gegen den Ausbilder als auch gegen Kameraden richten kann.

(2) Ausbilder, die in ihrer Tätigkeit planlos und nachlässig sind und lediglich ein Mindestmaß an Aktivität erbringen[3]), erzeugen bei ihren Soldaten Unzufriedenheit und das Gefühl, auf sich allein angewiesen zu sein.

(3) Den größten Ausbildungserfolg erzielen Ausbilder mit einem **ausgewogenen Maß an Planung, Lenkung und Kontrolle**.

12. Die Wirkung von Initiative bzw. Routine und Langeweile

(1) Je einfallsreicher und tatkräftiger Ausbilder sind, desto größer ist ihr Ausbildungserfolg bei den Soldaten. Hier kommt die flexible Handhabung methodischer Maßnahmen, Ausbildungsverfahren, Ausbildungsmittel und -hilfsmittel zur Anwendung.

(2) Ausbilder, die in gewohnter Unterrichtsroutine erstarrt sind, können keine aktive Mitarbeit der Soldaten erreichen; der Ausbildungserfolg ist infragegestellt.

---

[1]) In diesem Bereich ist der sog. **demokratische oder kooperative Führungsstil** angesiedelt.

[2]) In diesem Bereich ist der sog. **autoritäre oder autokratische Führungsstil** angesiedelt.

[3]) In diesem Bereich ist der sog. **„Laissez-faire"-Stil** angesiedelt.

13. Möglichkeiten der Motivierung durch den Ausbilder

Neben der allgemeinen, das Gesamtverhalten des Ausbilders bestimmenden **Grunddimension** gibt es eine Reihe von „Motivierungstechniken", mit deren Hilfe der Ausbilder bei den Soldaten Motivierungsprozesse anregen, bzw. in Gang halten kann.

Es sind dies:

(1) **Aufforderungscharakter der Situation** (Nr 5. und 6.)
Es sind Aufgaben mit einem **angemessenen Schwierigkeitsgrad** auszuwählen.
Beispiel: Durchführung eines „Fahrtspiels" im Gelände in Leistungsgruppen, deren Laufzeiten und -strecken vorher grob festgelegt werden.

(2) **Lob und Tadel**
Lob und Tadel können bei Soldaten, die sekundär motiviert sind, also die Leistung erbracht haben, um z.B. Anerkennung (durch Ausbilder und Kameraden) und Geltung zu erlangen, zur besseren Motivierung beitragen und haben damit großen Einfluß auf ihre weiteren Handlungen.
Bei der Praxis des Lobens und Tadelns sind daher folgende Grundregeln zu beachten.
Lob und Tadel des Ausbilders müssen sich in erster Linie am **individuellen Leistungsstand** des Soldaten orientieren.
Lob ist an realisierte Fähigkeiten, Tadel an ungenügende Anstrengungen der Soldaten zu knüpfen.
Lob immer **vor** Tadel!
Lob wird öffentlich (vor der Gruppe, dem Zug, der Einheit) ausgesprochen, Tadel nur im Kreis der unmittelbar Betroffenen.

(3) **Realisierungsmöglichkeiten für Eigeninitiative**
Das Gefühl einer Wirksamkeit, d.h. das Erlebnis, **persönlich etwas bewirkt, verursacht** zu haben, aber auch **persönlich verantwortlich** zu sein, ist ein entscheidender **positiver Verstärker**.
Der Ausbilder muß sich also bemühen, wo immer dies möglich ist, den Soldaten einen Entscheidungsspielraum zu geben.
Beispiel: Am Ende einer Sportstunde soll gespielt werden. Die Soldaten entscheiden selbst, welches Spiel (bzw. welche Spiele) sie – im Rahmen der realen Möglichkeiten – betreiben.

III. Die Gruppe

14. Militärische Ausbildung, also auch die Sportausbildung spielt sich in Gruppen ab (z.B. Leistungs- oder Neigungsgruppen, Mannschaften, Trainingsgemeinschaften u.a.).
Die Leistungen einer Gruppe hängen im wesentlichen davon ab, ob die Mitglieder

- sich mit dem Auftrag identifizieren und
- untereinander Vertrauen zum Ausbilder haben.

15. Der Sport in der Bundeswehr wird dienstlich organisiert und daher handelt es sich um **formelle** Gruppen.

Darüber hinaus bilden sich aber auch **informelle** Gruppen, z.B. nicht dienstlich organisierte Sportgemeinschaften am Feierabend oder Wochenende. Formelle Gruppen bilden eine Zweckgemeinschaft, informelle Gruppen eine Interessen- oder Sympathiegemeinschaft. In beiden Gruppen gibt es die Rolle des Leiters und Führers.

Informelle Führer sind Soldaten, auf die man hört, die Meinungen beeinflussen, die ihre Kameraden mitreißen. Der Sportausbilder sollte sich bemühen, diese Soldaten als Mitarbeiter zu gewinnen.

16. Die Bildung von Mannschaften oder sonstigen gemeinsam handelnden Gruppen fördert ein positives Sozialverhalten **(Kameradschaft)**.

Lernvorgang in der Sportausbildung

I. Sensomotorisches Lernen

1. **Jeder Mensch** lernt von der ersten Stunde seines Lebens an. Auch sein gesamtes Bewegungsvermögen entwickelt er in zahllosen Lernvorgängen, beginnend mit den ersten Greifbewegungen als Säugling, über das Erlernen der Grundtätigkeiten (Gehen, Laufen, Hüpfen usw.), bis hin zu den kompliziertesten Bewegungen im Sport (z.B. Kunstturnen, Hammerwerfen).

2. An diesen **Lernvorgängen** sind stets zwei zentrale Bereiche des Menschen beteiligt (Bild 2.1).
(1) die **Sensorik**, als die Wahrnehmungsfähigkeit und
(2) die **Motorik**, als der Gesamtbestand menschlichen Bewegungsvermögens.
Über die Sensoren Auge, Ohr und Gefühl nimmt der Lernende Informationen der Umwelt (z.B. Bewegungsanweisungen des Sportausbilders, Film) auf und reagiert durch ein entsprechendes motorisches Verhalten (Bewegung).

Bild 2.1

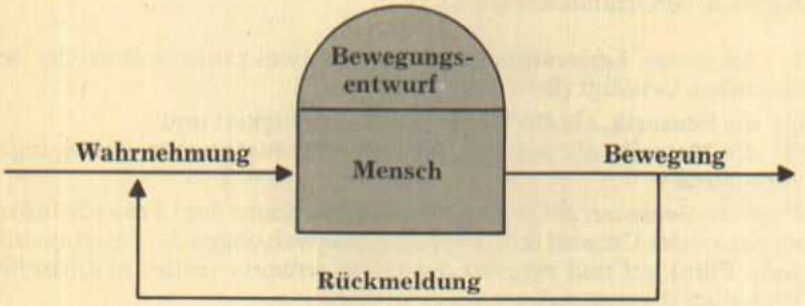
Aus diesem Grunde spricht man beim Erlernen sportlicher Fertigkeiten, aber auch beim Erlernen aller sonstigen Bewegungsformen (z.B. Autofahren, Bedienung eines Kampfpanzers) von **sensomotorischem Lernen**.

3. **Lernvoraussetzungen** sind
- Auswahl angemessener Lernziele (z.B. kein Schraubensalto für Anfänger),
- Klären der zu verwendenden Begriffe (z.B. Schwungbein, Wurfarm) und
- Abbau eventueller Lernbarrieren (z.B. Wasserscheu).

II. Lernprozeß

4. Durch die entsprechenden methodischen Maßnahmen (z.B. Vorzeigen, Erklären) nimmt der Lernende über seine Sensoren (Auge, Ohr) die entscheidenden Informationen auf. Sie werden im Bewußtsein zu einem **Bewegungsentwurf** umgesetzt, der zu ersten Versuchen befähigt (Bild 2.2).

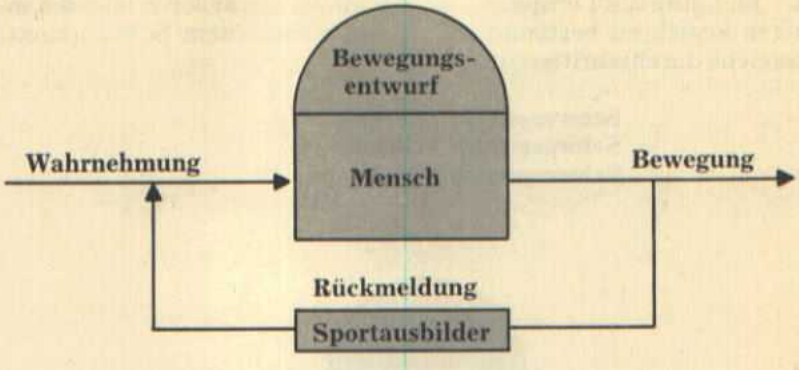
Bild 2.2



5. Nach der Bewegungsausführung erfolgt eine **Rückmeldung** (feed-back) an den Lernenden über die Qualität der Ausführung. Durch die Rückmeldung, die gleichzeitig eine neue Information für den Lernenden bedeutet, werden der Bewegungsentwurf im Bewußtsein und damit die nächste Bewegungsausführung präziser (Bild 2.2).

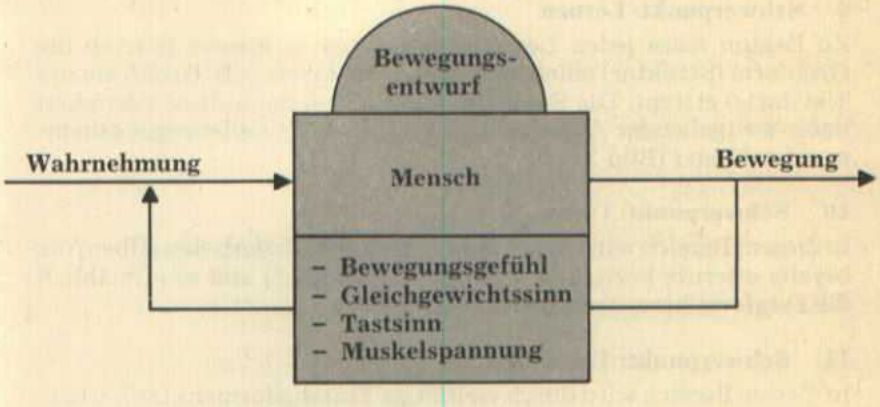
6. Die Rückmeldung erfolgt zunächst durch den Sportausbilder. Er korrigiert die Bewegungsausführung oder bestätigt sie als richtig. Man spricht von dem **äußeren Regelkreis**, da die Rückmeldung von „außen" erfolgt (Bild 2.3).

Bild 2.3



7. Je besser eine sportliche Fertigkeit beherrscht wird, desto stärker empfindet der Übende selbst die Qualität der Bewegungsausführung. Die Rückmeldung erfolgt schon während der Ausführung direkt über das Bewegungsgefühl, den Gleichgewichts-, den Tastsinn usw. Man spricht vom **inneren Regelkreis**. Der Lernende veranlaßt selbständig – bewußt oder unbewußt – eine neue korrigierte Bewegungsausführung. (Bild 2.4)

Bild 2.4

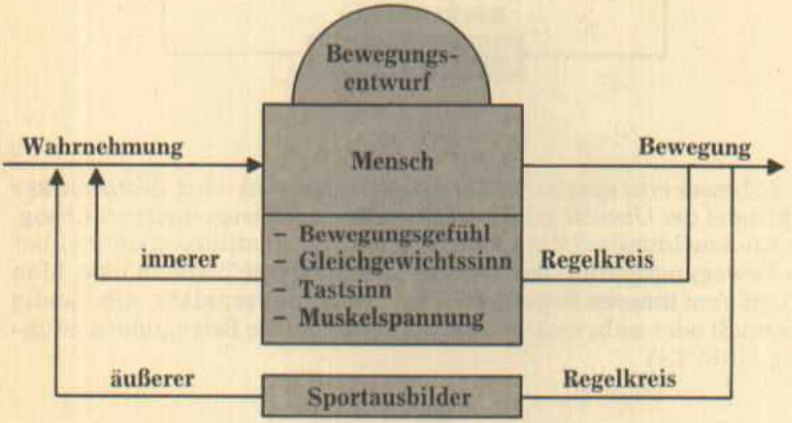


III. Schwerpunkte

8. Im Laufe des Lernprozesses, der durch den äußeren und den inneren Regelkreis bestimmt ist, werden verschiedene Schwerpunktbereiche durchschritten (Bild 2.5):

Schwerpunkt: Lernen
Schwerpunkt: Üben
Schwerpunkt: Trainieren

Bild 2.5



9. Schwerpunkt: Lernen

Zu Beginn eines jeden Lernprozesses wird in diesem Bereich die Grobform (Struktur) einer sportlichen Fertigkeit (z.B. Grobform des Tiefstarts) erlernt. Die Soldaten beherrschen dann diese Fertigkeit unter weitgehender Ausschaltung aller groben und bewegungshemmenden Fehler (Bild 2.6).

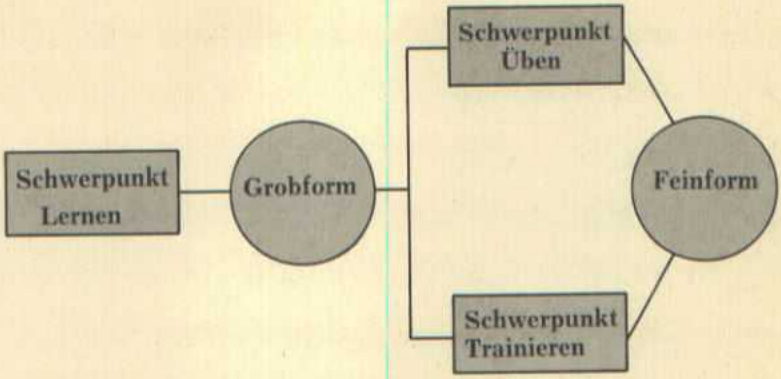
10. Schwerpunkt: Üben

In diesem Bereich wird durch systematisches Wiederholen (Üben) die bereits erlernte Fertigkeit verbessert (optimiert) und so allmählich die Feinform herausgearbeitet (Bild 2.6).

11. Schwerpunkt: Trainieren

In diesem Bereich wird durch vielfältige Trainigsformen eine Verbesserung derjenigen konditionellen Faktoren erreicht, die für eine optimale Ausführung der erlernten Fertigkeit notwendig sind (z.B. Kraft, Ausdauer usw.)

Bild 2.6


Schwerpunkt Lernen
Grobform
Schwerpunkt Üben
Schwerpunkt Trainieren
Feinform

Trainieren in der Allgemeinen Sportausbildung

I. Kondition

1. Eine im Laufe des sensomotorischen Lernprozesses erworbene sportliche Fertigkeit (z.B. Kugelstoßen) kann nicht allein durch ständiges Wiederholen verbessert werden. Um die Leistung zu erhöhen, müssen durch vielfältige Trainingsformen die **konditionellen Fähigkeiten** ausgebaut werden.

Man spricht von **Konditionstraining** und unterscheidet dabei **allgemeines Konditionstraining** (das die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit erhöht) und **spezielles Konditionstraining**, das ganz besonders auf die Faktoren zielt, durch die eine bestimmte sportliche Fertigkeit verbessert wird (z.B. Schnellkraft – Kugelstoß).

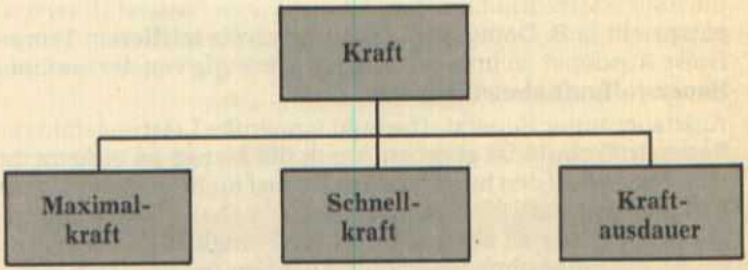
2. **Die körperliche Leistungsfähigkeit (Kondition)** setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen:

Bild 3.1

3. **Kraft** ist die Fähigkeit, durch Muskeltätigkeit Widerstände zu überwinden bzw. ihnen entgegenzuwirken.

Sie wird unterteilt in **Maximalkraft**, **Schnellkraft**, **Kraftausdauer**.

Bild 3.2



(1) **Maximalkraft** ist die größtmögliche Kraft, die das Nerv-Muskelsystem bei maximaler Kontraktion auszuüben vermag.
Sie ist im wesentlichen abhängig von Muskelquerschnitt.
Beispiel: Gewichtheben

(2) **Schnellkraft** ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, Widerstände mit höchstmöglicher Geschwindigkeit zu überwinden.
Sie ist im wesentlichen abhängig von
- Maximalkraft,
- Muskelfaserart,
- Koordination.

Beispiel: Kugelstoßen

(3) **Kraftausdauer** ist die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei **langandauernden** Kraftleistungen.
Sie ist im wesentlichen abhängig von
- Energiebereitstellung,
- Maximalkraft,
- Muskelfaserart,
- Koordination.

Beispiel: Rudern

4. Schnelligkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen in relativ kurzer Zeit auszulösen bzw. auszuführen.

Sie wird unterteilt in:

(1) **Reaktionsschnelligkeit** als die Fähigkeit, Bewegungsvorgänge mit minimaler Verzögerung zu beginnen (z.B. Startschuß-Start);

(2) **Fortbewegungsschnelligkeit** als die Fähigkeit, sich mit höchster Geschwindigkeit fortzubewegen (Sprint);

(3) **Schnelligkeitsdauer** als die Fähigkeit, eine sehr hohe Geschwindigkeit möglichst lange beizubehalten (z.B. 200 m-Lauf).

5. Ausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit über einen relativ langen Zeitraum. Sie wird unterteilt in:

(1) Ausdauer bei Sauerstoffgleichgewicht (aerobe Leistungsfähigkeit). Sauerstoffgleichgewicht (0_2-steady state) ist gegeben, wenn die Sauerstoffaufnahme dem tatsächlichen Sauerstoffverbrauch entspricht (z.B. Dauerlauf in langsamen bis mittlerem Tempo).
Diese Ausdauer ist im wesentlichen abhängig von der **maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit**.

(2) Ausdauer unter Sauerstoffschuld (anaerobe Leistungsfähigkeit). Sauerstoffschuld ist gegeben, wenn die Menge an aufgenommenem Sauerstoff den tatsächlichen Bedarf nicht mehr decken kann (z.B. 400 m-Lauf).
Diese Ausdauer ist abhängig von der Fähigkeit des Organismus, möglichst lange ohne Sauerstoff Energien freizusetzen.

6. **Koordination** ist die Fähigkeit, komplexe Bewegungsabläufe genau durchzuführen. Sie ist vom Zusammenspiel der Nerven und der Muskeln abhängig.

Je komplizierter ein Bewegungsablauf ist, um so größer ist die Bedeutung der Koordination.

Dies gilt z.B. für die **Sportziele** und **Kampfsportarten**, bei denen neben der Koordination des Bewegungsablaufes schnelle Anpassung des geübten Bewegungsmusters an neu eingetretene Situationen notwendig ist.

7. **Gelenkigkeit** ist die Fähigkeit, Bewegungen mit optimaler Schwingungsweite in allen Gelenken durchzuführen. Sie ist im wesentlichen von Gelenkstruktur und Dehnfähigkeit der Muskulatur abhängig.

Bild 3.3

II. Trainingsprinzipien – Trainingsmethoden

8. Jedes Training orientiert sich an physiologischen Gesetzmäßigkeiten (s. Anlage 6, Nr 41–43). Als Faustregel läßt sich daraus ableiten, daß ein Erfolg nur gewährleistet ist, wenn

- **regelmäßig** (mindestens 3 × pro Woche) und
- **in der Belastung steigend**

trainiert wird.

9. In der Sportausbildung der Bundeswehr werden im Bereich des Trainings vorwiegend die folgenden **Methoden** angewandt:

- **Dauermethode,**
- **Intervallmethode,**
- **Wiederholungsmethode.**

(1) Die **Dauermethode** ist gekennzeichnet durch ein Training ohne Pausen (mindestens 12 min). Der Puls soll zwischen **130–160 Schlägen/min** liegen (Pulskontrolle!).
Faustregel: **180 minus Lebensalter**

(2) Die **Intervallmethode** ist gekennzeichnet durch den **Wechsel von Belastungen und unvollständigen Erholungspausen** (sog. „lohnenden" Pausen). Der Puls soll **nach** der Belastung bei **170–190 Schlägen/min, vor** der neuen Belastung bei **120–130 Schlägen/min** liegen.

(3) Die **Wiederholungsmethode** ist grundsätzlich gekennzeichnet durch den **Wechsel von hohen Belastungen** und **vollständigen Erholungspausen**. Der Puls soll **nach** der Belastung bei **170–190 Schlägen/min, vor** der neuen Belastung in der Nähe des **Ruhepulswertes** liegen (z.B. Laufen und Schwimmen).
Faustregel: **Ruhepuls + 20 Schläge (RP+20).**
Beim Krafttraining bestimmen Höhe des Widerstandes und Wiederholungszahlen die Serienpausen (siehe Bild 3.4 und 3.5).

III. Trainingsformen

10. Zur Verbesserung der **Kraft** in ihren verschiedenen Formen (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer) wird das **dynamische Krafttraining** in der Praxis bevorzugt, da neben dem Kraftzuwachs gleichzeitig eine Verbesserung der Koordination erzielt wird.

Krafttraining kann durchgeführt werden mit:

- eigenem Körpergewicht,
- unveränderbaren Widerständen (Fremdgewichten wie Medizinball, Kugel),
- veränderbaren Widerständen (Gewichtsweste, Scheibenhantel, Kurzhantel, Kraftmaschine),
- Geländeveränderungen (Schrägbank, Hügel, Treppe).

In der Allgemeinen Sportausbildung der Bundeswehr wird das Krafttraining lediglich im Rahmen eines **Muskelaufbautrainings** und eines **Kraftausdauertrainings** angeboten.

(1) Für **Anfänger** wird das Krafttraining grundsätzlich als **allgemeines Muskelaufbautraining** begonnen.

Bild 3.4

Organisationsform	Stationsbetrieb
Serien (Sätze)	mindestens 3
Serienpausen	3–5 min
Wiederholungen pro Serie	8–12 in 30–45 sec
Belastung (Gewicht)	50% der Maximalkraft
Arbeitstempo	langsam!

(2) Zur Verbesserung der **Kraftausdauer** sind folgende Anhaltswerte zu beachten:

Bild 3.5

Organisationsform	Stationsbetrieb
Serien (Sätze)	3–5 (und mehr)
Serienpausen	3–5 min
Wiederholungen pro Serie	20–30 (und mehr)
Belastung (Gewicht)	größtmöglich (ca. 50–70%) der Maximalkraft
Arbeitstempo	zügig

Änderung 1

Beachte:

Aus Sicherheitsgründen darf der Anfänger **nie** allein mit der Scheibenhantel trainieren.

Das Erlernen der Technik hat Vorrang vor der Arbeit mit hohen Gewichten.

Im Muskelaufbautraining sollte mindestens 8 Wochen lang, 2–3mal je Ausbildungswoche trainiert werden.

11. Die **Schnelligkeit** ist nur bis zu einem gewissen Grad trainierbar, da sie in hohem Maße von der Veranlagung abhängt.

(1) Die Verbesserung der **Reaktionsschnelligkeit** erfolgt durch Reaktionsübungen wie z.B. Starts aus verschiedenen Körperpositionen (Rückenlage, Hocke, Liegestütz usw.) auf **optische** und **akustische** Signale.

(2) Die **Fortbewegungsschnelligkeit** wird durch Übungen mit sehr hoher bis höchster Intensität verbessert (Wiederholungsmethode).

Trainingsspiele für:

- **Leichtathletik:** 5–10 Sprints über 25–30 m, Pausen: ca. 3 min (RP + 20).
- **Schwimmen:** 5–10 Sprints über 10–15 m, Pausen: ca. 3 min (RP + 20).

(3) Die **Schnelligkeitsdauer** wird durch Übungen mit hoher bis sehr hoher Intensität verbessert (Intervallmethode).

- **Leichtathletik:** mindestens 5 × 200 m in 37–42 sec (etwa 80% der Bestleistung über 200 m[1]), Pausen unvollständig, Puls 120–130/min.
- **Schwimmen:** mindestens 5 × 50 m-Kraul in 45–50 sec (etwa 80% der Bestleistung über 50 m[1]), Pausen unvollständig, Puls 120–130/min.

[1]) Umrechnungsformel: $\frac{\text{Bestleistung} \times 100}{80}$

12. Bei der Verbesserung der **Ausdauer** sind folgende Anhaltswerte zu beachten:

(1) **Verbesserung der aeroben Ausdauer**
Die aerobe Ausdauer kann verbessert werden durch ein Training nach der

- **Dauermethode** mit **gleichbleibender** Geschwindigkeit
  Beispiele: – Laufen in mittlerem Tempo (Puls 13) – Belastungsdauer (12–60 min);
  – Laufen in hohem Tempo (Puls 130–160) – Belastungsdauer (12–30 min).
- **Dauermethode** mit **wechselnder** Geschwindigkeit (Fahrtspiel).
  Beispiel: lange Läufe mit wechselnder Geschwindigkeit (mittleres bis hohes Lauftempo), Dauer 12–30 min.

Beachte:
Die Entwicklung der **aeroben Ausdauer** und damit die Funktionsverbesserung des Herz-Kreislaufsystems hat absoluten Vorrang, vor allem bei **jungen Soldaten** und **Untrainierten**. Sie steht dabei auch immer am Beginn des Ausdauer-Trainings.

(2) **Verbesserung der anaeroben Ausdauer**
Die **anaerobe Ausdauer** kann verbessert werden durch ein Training nach der

- **Intervallmethode**
  Beispiel: mindestens 8 × 200 m-Lauf in 38–44 sec (Anhalt: ca 60% der Bestleistung über 200 m); Pause unvollständig, Puls 120–130/min.
- **Wiederholungsmethode**
  Beispiel: 4–6 × 400 m in hohem Lauftempo, Pause vollständig (RP + 20)[1].

Beachte:
Trainingsformen zur Verbesserung der anaeroben Ausdauer sollen nur auf der Grundlage einer bereits gut entwickelten aeroben Leistungsfähigkeit angewandt werden.

13. Eine Verbesserung der Koordination wird durch **ständiges Üben des Bewegungsablaufes** unter wechselnden Bedingungen erreicht.

14. Eine Verbesserung der Gelenkigkeit wird hauptsächlich durch **Dehnungsübungen** (Stretching) erzielt.

[1]) RP + 20 = um 20 Schläge erhöhter Ruhepuls

Änderung 1

Aufbau einer Sportstunde

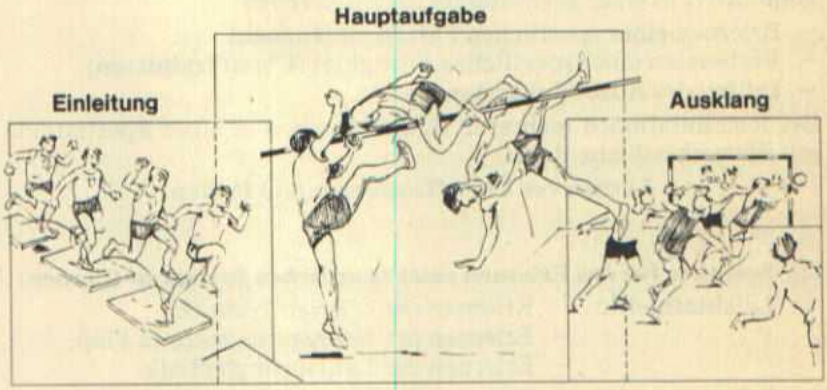
I. Innere Ordnung

1. Eine nach modernen Erkenntnissen aufgebaute Sportstunde ist **frei von eng bindenden Zeit- und Übungsabläufen**. Den Ausgangspunkt für die Gestaltung der Sportstunde bildet die Überlegung, ob als **Hauptaufgabe** ein **Lernprozeß**, ein **Übungs-**, ein **Trainingsprozeß** oder das **Prüfen des Ausbildungsstandes** im Mittelpunkt stehen soll.

2. Einteilung einer Sportstunde

Alle Bewegungsformen – ob zu Beginn oder am Schluß der Stunde – stehen zur **Hauptaufgabe** in Beziehung.

Bild 4.1



Laufen Hüpfen Springen Spielformen	Erlernen – Verbessern von Bewegungstechniken Verbessern der Kondition Prüfung des Leistungsstandes	Spiele Lockernde Übungen Unterrichtsgespräch

3. Einleitung der Stunde

(1) Einem **angemessenen** Aufwärmen zu Beginn der Stunde kommt besondere Bedeutung zu, um
- Muskel-(Sehnen-)verletzungen zu vermeiden und
- die Lern- und Leistungsbereitschaft (psychisch und physisch) zu erhöhen.

(2) Die Übungen zum Aufwärmen sollen bereits zur Hauptaufgabe der Stunde überleiten. Dies gilt auch für den Grad der Belastung.

Änderung 1

Werden in der Hauptaufgabe **neue Bewegungstechniken** (z.B. Kugelstoß) erlernt, so darf die Belastung im einleitenden Teil der Stunde **nicht zu hoch** sein, weil für den Lernerfolg eine nicht ermüdete Muskulatur und ein gut reagierendes Nervensystem Voraussetzung sind. Dies gilt im erhöhtem Maße für reaktions- und schnelligkeitsverbessernde Übungen.

(3) Besonders geeignet zum Aufwärmen sind

- vielfältige Formen des Laufens, Hüpfens und Springens,
- körper- und bewegungsbildende Übungen.

Beides ist in dynamischer Form zu kombinieren. Durch die große Stoffauswahl kann sehr gut variiert werden.

Drillmäßiges Üben der körper- und bewegungsbildenden Übungen in formaler Aufstellung ist daher zu unterlassen!

4. Hauptaufgabe der Stunde

Folgende Hauptaufgaben können für sich allein oder miteinander kombiniert in einer Sportstunde gestellt werden:

- Erlernen einer sportlichen Fertigkeit (**Lernen**),
- Verbessern einer sportlichen Fertigkeit (**Üben/Trainieren**),
- Prüfen des Ausbildungsstandes.

Bei Kombinationen mehrerer Hauptaufgaben in einer Sportstunde gilt die verbindliche Regel:

Lernen vor Üben/Trainieren und Prüfen

(1) **Beispiele für das Erlernen einer sportlichen Fertigkeit (Lernen)**

Leichtathletik:
- Erlernen der O'Brien Technik,
- Erlernen der Hochsprungtechnik Flop,
- Erlernen der Laufsprungtechnik.

Schwimmen:
- Erlernen des Kraulens,
- Erlernen der Delphintechnik,
- Erlernen des Startsprungs.

Turnen:
- Erlernen der Rolle rückwärts,
- Erlernen des Salto vorwärts,
- Erlernen des Handstützüberschlages vorwärts.

(2) **Beispiele für das Verbessern einer sportlichen Fertigkeit (Üben/Trainieren)**

Leichtathletik:
- Spezielle Übungs- und Trainingsformen für Kugelstoßer,
- Spezielle Übungs- und Trainingsformen zur Laufsprungtechnik.

Schwimmen:
- Sprints mit Wende,
- Intervallschwimmen,
- Hoher Ellbogen und S-Zug bei Kraul-Armarbeit.

Allgemeines Konditionstraining
- Circuittraining.

(3) **Beispiele für das Prüfen des Ausbildungsstandes**
- Physical Fitness Test,
- Soldaten-Sportwettkampf.

5. Ausklang der Stunde

Der Stundenabschluß steht ebenfalls in Bezug zur Hauptaufgabe der Stunde und kann daher sowohl **belastender, beschwingter,** als auch **beruhigender** Ausklang sein.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an:
- Spiele einschließlich Staffeln,
- Auslaufen mit lockernden Übungen (nach starker Belastung),
- Unterrichtsgespräch.

6. Stundenbeispiele

Alle Beispiele gelten als Anhalt. Sie können je nach örtlichen Gegebenheiten (personelle und materielle Bedingungen) verändert werden.

Bild 4.2

Beispiel 1 (max 45 min)

Hauptaufgabe: Erlernen der Weitsprungtechnik „Laufsprung"

	Einleitung ca. 10 min	Hauptaufgabe ca. 25 min	Ausklang ca. 10 min
Stundenaufbau	– Einlaufen mit gemischten Laufformen (Traben, Hopserläufe, leichte Steigerungsläufe) – Leichte gymn. Übungen zur Lockerung u. Dehnung der Beinmuskulatur u. zur Beweglichmachung der Hüftgelenke	– Allgemeine Hinweise (Sicherheitsbestimmungen) – Lehrverfahren für „Laufsprung" dabei: Bewegungskorrekturen	– Kleinspielform „Fußball"
Erläuterungen	– Mit diesen Übungen wird die richtige „Einstimmung" auf die erste Hauptaufgabe erzielt. – Die Belastung darf nicht zu hoch sein.	– Da es sich hier um einen Lernprozeß handelt, müssen die verbalen u. visuellen Informationen lernwirksam sein. – Der Sportausbilder gibt entsprechende Hinweise zum Lernen und Verbessern von Bewegungen.	– Da die Belastung in der Hauptaufgabe nicht sehr hoch war, bietet sich ein lebhafter Ausklang der Std. an, auch wenn er nicht in direktem Bezug zu den Hauptaufgaben steht.

Bild 4.3

Beispiel 2 (max 90 min)

Erste Hauptaufgabe: Judo-Bodentechnik (Haltegriffe)
Zweite Hauptaufgabe: Circuittraining

	Einleitung ca. 20 min	erste Hauptaufgabe ca. 30 min	Zweite Hauptaufgabe ca. 30 min	Ausklang ca. 10 min
Stundenaufbau	– Einlaufen – gymn. Übungen – Fallübungen der Judoschule	– Judo – Erlernen des a) Schärpenschlüssels b) Armseitvierers dabei: Erklären und Vormachen des Sportleiters; Hinweise, Bewegungskorrekturen	– Circuittraining – Aufbau des Rundganges – 2 Durchgänge (30 sec Üben) (30 sec Pause)	– Unterrichtsgespräch dabei a) Zusammenfassung der ersten Hauptaufgabe b) Bekanntgeben des Standes der Leistungskartei-Circuittraining
Erläuterungen	– Die Muskulatur muß gut durchwärmt sein. – Durch die Fallübungen werden die richtige „Einstimmung" der Übenden sowie ein nahtloser Übergang zur ersten Hauptaufgabe erreicht.	– Besonderer Wert ist auf die Sicherheitsbestimmungen zu legen. – Zum Abschluß Wettkampf: A versucht B 30 sec zu halten.	– Jede Station ist mehrfach aufzubauen. – 2 oder mehr Paare (A als Übender, B als Zähler) befinden sich an jeder Station.	– Da die Belastung in dieser Stunde ziemlich hoch war, bietet sich ein beruhigender Ausklang an.

Bild 4.4

Beispiel 3 (max 45 min)

Hauptaufgabe: Ausdauertraining:
Fahrtspiel im Gelände

	Einleitung ca. 5 min	Hauptaufgabe ca. 35 min	Ausklang ca. 5 min
Stundenaufbau	– Einlaufen in Verbindung mit gymn. Übungen	– Fahrtspiel: – – 10 min: mittelschneller Lauf (1200–1500 m) – – 5 min: Gehpause – – 3 min: Sprints (3 × 30 m mit kurzen Trabpausen dazwischen) – – 10 min: Traben in Verbindung mit Dehnungs- und Lockerungsübungen – – 2 min: Tempolauf über 120 m/Gehpause	– Auslaufen
Erläuterungen	– Das Einlaufen ist bereits Teil des Trainings (Fahrtspiel). – keine große Belastung!	– Für das Fahrtspiel sind Laufgruppen einzuteilen, in denen Läufer mit annähernd gleicher Laufleistung zusammengefaßt sind. – Die Laufgruppen durchlaufen in zeitlichen Abständen sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn den Rundkurs. – Pulskontrollen einschalten!	– Das Auslaufen beendet Training und Stunde, wenn die Belastung richtig dosiert war. – Auf Wunsch (= Bewegungsbedürfnis) der Übenden kann ein Spiel angehängt werden.

Bild 4.5

Beispiel 4 (max 90 min)

Hauptaufgabe: Sportabzeichenabnahme:
100 m-Lauf, Weitsprung

	Einleitung ca. 25 min	Hauptaufgabe ca. 60 min	Ausklang ca. 5 min
Stundenaufbau	– Einlaufen – gymn. Übungen – Probestarts bzw. Probeversuche	– Wettkampfgerechte Abnahme der beiden Disziplinen	– Lehrgespräch
Erläuterungen	– Die Übenden sind in Gruppen aufzuteilen. Jede Gruppe bereitet sich speziell auf ihre Disziplin vor. Intensives Aufwärmen ist unbedingt notwendig. Jeder Soldat muß genügend Zeit für Probestarts bzw. Probeversuche haben.	– Besondere Bedeutung kommt der Vorbereitung des Wettkampfes zu (Vorbereitung der Wettkampfanlagen, Einweisung der Kampfrichter usw.) – Es muß genügend Zeit vorhanden sein, daß sich die Soldaten auch auf ihre Disziplin entsprechend vorbereiten können.	– In einer kurzen Zusammenfassung werden nochmals der Wettkampf erläutert, Lob bzw. Tadel ausgesprochen.

Bild 4.6

Beispiel 5 (max 90 min)

Erste Hauptaufgabe: Sportabzeichenabnahme:
100 m-Lauf
Zweite Hauptaufgabe: Handball:
Verbessern des Zuspiels und der Ballannahme

	Einleitung ca. 20 min	Erste Hauptaufgabe ca. 30 min	Zweite Hautaufgabe ca. 20 min	Ausklang ca. 20 min
Stundenaufbau	– Einlaufen – gymn. Übungen – Probestarts	– 100 m-Lauf – Wettkampfgerechte Abnahme des 100 m-Laufs	– Handball: – – Einspielen in Dreier- und Vierergruppen – – Erklären und Vormachen des Zuspiels und der Ballannahme – – Verschiedene Übungsaufgaben: dabei Hinweise und Korrekturen durch den Sportausbilder	– Übungsformen Handball mit Spielcharakter
Erläuterungen	– Intensives Aufwärmen ist unbedingt notwendig. – Jeder Soldat muß genügend Zeit für Probestarts haben	– Ein reibungsloser Ablauf wird durch gute Einweisung des Starters und der Zeitnehmer gewährleistet	– Es können alle Handbälle verwendet werden.	– In diesem Falle bietet es sich an, die zweite Hauptaufgabe in ein Spielthema überzuführen. Dadurch wird gleichzeitig ein beschwingter Ausklang der Stunde erreicht.

II. Äußere Ordnung

7. Grundsätzlich wird die Sportausbildung in folgenden Gliederungen durchgeführt:

- im **Zug** (oder vergleichbarer Teileinheit),
- in **Neigungsgruppen**,
- in **Leistungsklassen**.

Das Üben in Kompaniestärke ist sinnlos und daher zu unterlassen.

8. Sport im Zugrahmen

Alle Soldaten des Zuges (oder der vergleichbaren Teileinheit) führen die gleichen Aufgaben aus, mit gleichen oder verschiedenartigen Geräten durch. Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen werden durch entsprechende Geräteinstellung oder Hinzufügen von Lernhilfen berücksichtigt.

9. Sport in Neigungsgruppen

Der Sport wird im Kompanierahmen organisiert, d.h. auf Kompanieebene werden je nach den örtlichen Möglichkeiten unterschiedlich viele Neigungsgruppen (= Sportarten) angeboten. Jeder Soldat kann sich, je nach Interesse, einer Gruppe anschließen, in der er während des gesamten Ausbildungsabschnittes verbleibt.

10. Die **Leistungsklasse** ist eine Variation der beiden o.a. Gliederungen, die sicherstellt, daß die Übenden etwa gleiche Leistungsvoraussetzungen haben. Diese Organisationsform wird insbesondere bei der Durchführung von Trainingsformen angewandt.

Beispiel einer Leistungsklasse beim Ausdauertraining

(Grundlage bilden die Ergebnisse des 2000 m-Laufes beim Physical Fitness Test):

Bild 4.7

Leistungsklasse	2000-m-Zeit
1	unter 7:00 min
2	7:01 – 8:00 min
3	8:01 – 8:30 min
4	8:31 – 9:00 min
5	9:01 – 10:00 min
6	10:01 – 11:00 min
7	über 11:00 min

Änderung 1

Diese Tabelle dient als Anhalt und sollte aus methodischen Gründen flexibel gehandhabt werden.

Beispiel:

In einer Einheit befinden sich 23 Soldaten in Leistungsklasse 2. Davon erreichten im 2000 m-Lauf:

21 Mann 7:24 – 7:56 min
2 Mann 7:02 und 7:03 min.

In diesem Fall ist es zweckmäßig, die beiden schnellsten Soldaten in die Leistungsklasse 1 zu übernehmen.

Methodische Maßnahmen in der Sportausbildung

1. Es bedarf in der Sportausbildung vielseitiger Mittel und Maßnahmen, um den Ausbildungsstoff so zu vermitteln, daß sowohl ein sensomotorisches Lernen in Gang gesetzt als auch das Lerninteresse erhalten wird.

I. Informationen

2. **Das systematische Erlernen** einer Bewegung stellt einen Prozeß dar, bei dem der Lernende gezielt Informationen des Sportausbilders aufnimmt und verarbeitet (s. Anlage 2 – Lernvorgang in der Sportausbildung).

3. Die **menschliche Aufnahmefähigkeit** für die **Verarbeitung** von **Informationen** ist begrenzt. Auslesemechanismen im Gehirn sorgen dafür, daß nur ein Bruchteil aller einströmenden Informationen im Bewußtsein gespeichert wird. Dabei erfolgt die Informationsauswahl nach ganz individuellen Gesichtspunkten. Das bedeutet in der Praxis, daß ein Teil dessen, was der Sportausbilder sagt oder vormacht, bei den Lernenden gar nicht ankommt.

Der physiologisch vorgegebene Auslesemechanismus, dem jeder Mensch unterliegt, muß bei der methodischen Aufbereitung lernwirksamer Informationen berücksichtigt werden. Dabei muß es das Ziel sein, daß die Informationen des Sportausbilders bei ihrer Verarbeitung durch den Lernenden so wenig wie möglich verändert bzw. verringert werden. In diesem Zusammenhang spielt die **Genauigkeit der Information** eine ausschlaggebende Rolle.

4. Der vom Lernenden tatsächlich aufgenommene Informationsanteil bleibt etwa 10 sec im Bewußtsein gespeichert, ist also unmittelbar gegenwärtig. Innerhalb dieser Zeitspanne kann auch eine direkte Umsetzung in Bewegung erfolgen. Danach muß die wahrgenommene Information schon wieder aus dem **Kurzzeitgedächnis** hervorgeholt werden. Da aber nur ein Bruchteil der wahrnehmbaren Information in das Kurzzeitgedächtnis eingeprägt werden kann, wird die ursprüngliche Information erneut verringert.

Änderung 1

5. Die **Informationen** lassen sich in zwei Gruppen gliedern (Bild 5.1):

- verbale Information,
- visuelle Information.

Bild 5.1

Informationen des Sportausbilders	
verbal	visuell
– Erklären, Beschreiben – Bewegungsanweisung – Unterrichtsgespräch	– Vormachen (Demonstration) – Vorzeigen

6. Verbale Informationen

(1) Erklären und Beschreiben

Diese Maßnahmen stehen am Beginn eines jeden Lernprozesses. Durch das Erklären bzw. Beschreiben wird die Bildung einer **allgemeinen Bewegungsvorstellung** erreicht, insbesondere durch die **Klärung unbekannter Begriffe** (z.B. „Kicken", „Drehstrekken", „Gleitlage„, Schwungbein" u.ä.).

Der Sportausbilder bemüht sich, **langsam** und **verständlich** zu sprechen. Die erklärenden und beschreibenden Worte müssen **kurz** und **treffend, anschaulich** und **deutlich** sein.

(2) Bewegungsanweisung

Mit ihr beginnt der eigentliche Lernprozeß. Die Bewegungsanweisung wird in der Regel im Anschluß an das Erklären (Beschreiben), aber noch vor der visuellen Information (dem Vormachen) gegeben.

Die Bewegungsanweisung enthält lediglich die **unmittelbar bewegungsauslösende Information.**

Beispiel:

Im Kraulschwimmen für Anfänger soll der Kraulbeinschlag erarbeitet werden.

Richtig: „Stoßen Sie sich vom Beckenrand ab in die Gleitlage[1]) und schlagen Sie mit den Beinen auf und ab"

Falsch: „Stoßen Sie sich vom Beckenrnd durch ein schnell-kräftiges Strecken der Beine so ab, daß Sie in gestreckter Haltung vorwärtsgleiten. Dann schlagen Sie – aus dem Hüftgelenk beginnend – die Beine so auf und ab, daß die Unterschenkel „peitschenschlagartig" der Bewegung der Oberschenkel folgen. Die Füße werden dabei – bei lockerem Sprunggelenk – nach innen gedreht."

[1]) Dieser Begriff wurde vorher geklärt

Aus dem Fehlerbeispiel wird deutlich, daß der Lernende von Informationen förmlich überflutet und folglich nur einen Teil davon aufnehmen und verarbeiten kann.

(3) **Unterrichtsgespräch**
Das Unterrichtsgespräch hat in der Sportausbildung nicht die gleiche Bedeutung wie in anderen Ausbildungsgebieten. Trotzdem sollte diese methodische Maßnahme öfter – vor allem am Ende einer Stunde – angewandt werden, um **tieferes Verständnis** für Bewegungsabläufe, Techniken, Spieltaktiken u.ä. erreichen. Das Unterrichtsgespräch muß immer **kurz** und treffend sein. Langatmige theoretische Erörterungen sind zu vermeiden.

7. Visuelle Informationen

Visuelle Informationen (Vormachen, Film u.a.) enthalten wesentlich mehr Einzelheiten als sprachliche Hinweise. Aus diesem Grunde trifft hier der Sachverhalt der Informationsüberflutung und des physiologischen Auslesemechanismus in noch stärkerem Maße zu als bei verbalen Informationen.

(1) **Vormachen (Demonstration)**
Das Vormachen (in Verbindung mit verbaler Information) nimmt eine zentrale Stellung ein, da es zumeist das einzige, jederzeit verfügbare methodische Mittel ist, Bewegungen zu veranschaulichen.

Durch Vormachen läßt sich sehr gut eine allgemeine Bewegungsvorstellung erreichen und das angestrebte Lern- oder Übungsziel verdeutlichen.

Seine Bedeutung als lernwirksame visuelle Information, mit der beim Lernenden ein **Bewegungsentwurf** erzielt werden soll, darf jedoch nicht überschätzt werden. Dafür sind Filme/Video und Bilder/Zeichnungen wesentlich geeigneter.

Beim Vormachen sind folgende Punkte zu beachten:

- Der Bewegungsablauf ist **mehrmls hintereinander** vorzumachen, damit er von den Übenden richtig erfaßt wird.
- Die vorgemachte Bewegung soll von den Übenden unmittelbar, d.h. innerhalb von 10 sec, nachvollzogen werden.
- Wenn das eigene praktische Können des Sportausbilders nicht ausreicht, einen Bewegungsablauf exakt vorzumachen, so kann auch ein Übender, der die Bewegung beherrscht, mit dem Vormachen beauftragt werden (Sportausbilder erklärt).

(2) **Vorzeigen**
Unter Vorzeigen wird der Einsatz folgender visueller Hilfsmittel verstanden:

- Film,
- Video-Aufzeichnung,

- Bildreihe,
- Zeichnung.

Diese visuellen Hilfsmittel sollten vor allem im Rahmen von **Lernprozessen** eingesetzt werden, da sie durch ihre **lernwirksamen Informationen** (z.B. Zeitlupe, Großaufnahme einer Schlüsselbewegung) beim Lernenden am schnellsten zu einem **Bewegungsentwurf** führen.

Beim Vorzeigen visueller Hilfsmittel sind folgende Punkte zu beachten:

- Sie sollten so in den Ablauf einer Sportstunde eingebaut werden, daß die gezeigten Bewegungen auch unmittelbar nachvollzogen werden können;
- es muß genügend Zeit für die Betrachtung gegeben werden, damit die visuelle Information auch aufgenommen werden kann.

II. Anwendung der Informationen

8. In den meisten Disziplinen der Allgemeinen Sportausbildung ist es erforderlich, Bewegungstechniken (z.B. Kugelstoß, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand usw.) zu entwickeln, d.h. im Rahmen eines **Lehrverfahrens** schrittweise zu erarbeiten.

Dabei werden verbale und visuelle Informationen in kombinierter Form angeboten.

Der Lernende kann die gegebenen Informationen unmittelbar in die geforderte Bewegung umsetzen.

III. Bewegungskorrektur als spezifische Information

9. Der Bewegungskorrektur kommt im sensomotorischen Lernprozeß besondere Bedeutung zu, da sie für den Lernenden die **Rückmeldung im sensomotorischen Regelkreis** darstellt.

10. Da Korrekturen verbal (sprachlich) und visuell (bildlich) gegeben werden, treffen alle Merkmale und Besonderheiten verbaler und visueller Informationen auf sie zu.

11. Folgende Voraussetzungen müssen gegeben sein, um ein **richtiges Korrigieren** zu gewährleisten:

- genaue Kenntnis der Struktur einer Bewegung,
- Kenntnis typischer Fehlerursachen,
- Übung im Beobachten von Bewegungen,
- sichere Demonstrationsfähigkeit von Bewegungen bzw. entsprechende Beherrschung des Einsatzes von visuellen Hilfsmitteln (z.B. Film, Bildreihe).

12. Methodische Möglichkeiten der Bewegungskorrektur

(1) Es ist grundsätzlich darauf zu achten, daß
- dem Übenden nicht nur die Fehler, sondern auch die **Ursachen** aufgedeckt werden,
- zunächst die Hauptfehler (Strukturfehler) erkannt und beseitigt werden, da von ihnen zumeist noch andere Fehler abhängen,
- die Korrektur – insbesondere beim Anfänger – nicht übertrieben wird, um die **Übungsfreude** nicht zu sehr zu dämpfen.

(2) Folgende Korrekturformen können – je nach Art der Fehler – angewandt werden:
- Veranschaulichung des Fehlers durch gute **Demonstration** (selbst oder durch andere) oder Vorzeigen entsprechender visueller Hilfsmittel.
- Üben unter **erleichterten** Bedingungen, z.B.
  + Stoßen mit leichteren Kugeln,
  + Absprung von erhöhter Absprungstelle.

  Dadurch können die Übenden ihre Aufmerksamkeit voll auf eine noch fehlerhafte Ausführung des Bewegungsablaufes richten.
- Gegenüberstellung von **„falsch"** und **„richtig"**.
- Verwenden von **Orientierungshilfen**.

  Dazu werden sichtbare Markierungen verwendet, die vorwiegend der Korrektur der Bewegungsrichtung, der Kennzeichnung von Stütz-, Absprung- und Landezonen bzw. der Regelung zweckmäßiger Kopfhaltung dienen (z.B. Kennzeichnung der Anlaufstrecke beim Hochsprung).

Änderung 1

Bild 5.2

VERBALE INFORMATION
Erklären/Beschreiben
Bewegungsanweisung
VISUELLE INFORMATION
Vormachen
Vorzeigen
Wahrnehmung
Mensch
Bewegungsentwurf
Bewegungsausführung
Bewegung
Bewegungskorrekturen
Rückmeldung

Sportmedizinische Grundlagen

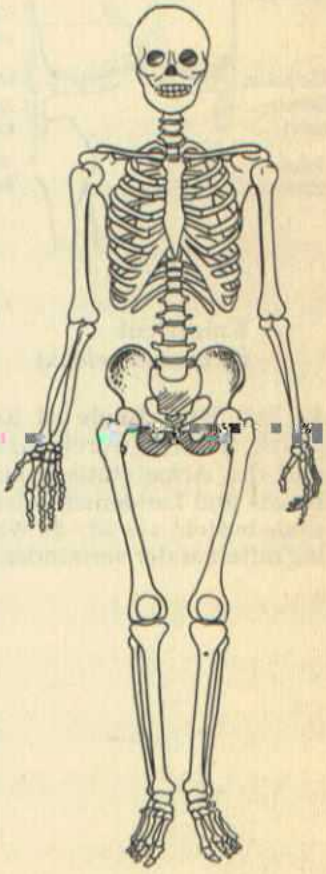
I. Anatomische und physiologische Grundlagen

a Knochensystem und Gelenke

1. Das **Knochensystem** bestimmt durch seine Form und seine Ausmaße weitgehend das Erscheinungsbild des Menschen (Bild 6.1). Seine Aufgabe besteht in

- der **Stützfunktion** für die Weichteile,
- der Bildung fester **Ansatzpunkte** zur Ermöglichung von Bewegungen,
- der **Schutzfunktion** für empfindliche Organe (Kopf, Brustkorb, Becken) und
- der Aufnahme von **Blutbildungszentren**.

Bild 6.1



2. Der **Knochen** besteht aus drei Geweben mit verschiedenen Funktionen:

(1) **Knochenhaut** aus parallelfaserigem Bindegewebe; sie ist vor allem Trägerin der ernährenden Blutgefäße und der Nerven.

(2) **Knochengewebe** aus Knochenzellen mit Kalkeinlagerungen; auf ihm ruht die eigentliche Stützfunktion.

(3) **Knochenmark** beim Kind aus blutbildenden Zellen, beim Erwachsenen – bis auf das Mark der Plattenknochen (Brustbein, Beckenknochen) – aus Fettmarkzellen.

3. **Gelenke** bilden bewegliche Verbindungen zwischen zwei oder mehreren Knochen (Bild 6.2). Die wesentlichen, funktionstragenden Teile eines Gelenks sind:

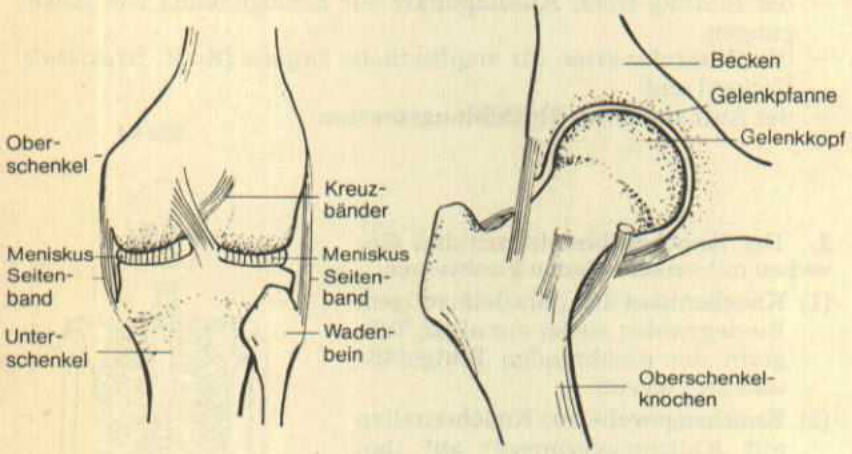
(1) **Gelenkkopf** und **Gelenkpfanne**, die gelenkbildenden Knochenteile (Gelenkkörper). Ihre Gelenkflächen sind von einem 3–5 mm starken Faserknorpel, dem **Gelenkknorpel** überzogen,

(2) **Gelenkkapsel**, die das Gelenk wie ein Sack umschließt und von deren Innenhaut die **Gelenkschmiere** produziert wird,

(3) **Bänder**, die zur Verstärkung der Gelenkkapsel beitragen und wesentlich Art und Ausmaß der Bewegungen in den Gelenken bestimmen.

In einigen Gelenken dienen **Knorpelscheiben** (z.B. Meniskus im Kniegelenk) einer Vergrößerung der Auflageflächen von Gelenkkopf und Gelenkpfanne.

Bild 6.2

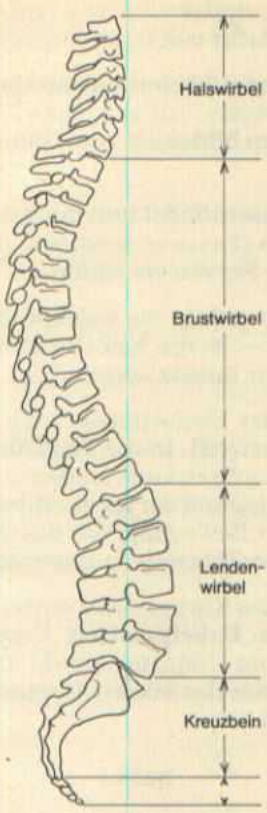


Kniegelenk (Scharniergelenk)

Hüftgelenk (Kugelgelenk)

4. Die **Wirbelsäule** ist Zentralstütze und bewegliche Achse zugleich. Sie wird durch das Gewicht des Kopfes, des Schultergürtels und der Arme statisch belastet. Die Krümmungen in der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule dienen der Abfederung. Die Wirbelsäule besteht aus 33–34 Wirbelknochen, die zum größten Teil gelenkig miteinander verbunden sind. (Bild 6.3)

Bild 6.3



b Muskulatur

5. Die **Muskulatur** ermöglicht durch ihre Fähigkeit der Verkürzung aktive Bewegungen.

Man unterscheidet nach Ablauf und Funktion drei Arten der Muskulatur:

(1) **quergestreife Muskulatur** oder **Skelettmuskulatur**, die dem willkürlichen Nervensystem unterworfen ist und mit dem Skelettsystem zusammen den Bewegungsapparat bildet,

(2) **glatte Muskulatur** oder **Eingeweidemuskulatur**, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird und sich an inneren Organen (Magen, Darm, Blutgefäße, Luftwege) findet,

Änderung 1

(3) **Herzmuskulatur**, von besonderem, nur dem Herzen eigenen Aufbau.

Für den Sportausbilder sind der Aufbau und die Funktionsweise der quergestreiften Muskulatur von besonderem Interesse.

6. Die **quergestreifte** oder **Skelettmuskulatur** besteht – wie alle anderen Gewebe des Körpers – aus einzelnen Zellen. Mehrere **Muskelzellen** oder Muskelfasern bilden ein **Faserbündel**, mehrere Bündel **einen Muskel**.

7. Jede Zelle, jedes Faserbündel und der ganze Muskel werden von **bindegewebigen Hüllen** (Faszien) umgeben, in denen die versorgenden Blutgefäße und die Nerven verlaufen.

8. Die Muskeln setzen sich in die **Sehnen** fort, die – aus Bindegewebsfasern bestehend – in die Knochensubstanz einstrahlen und dem Muskel einen festen Ansatz verschaffen.

9. Die **Feinstruktur** der Skelettmuskelzellen erscheint im mikroskopischen Bild quergestreift. In die Muskelzelle sind **Muskelfibrillen** eingelagert, die aus optisch verschieden dichten Abschnitten aufgebaut sind. Auf der Fähigkeit der Muskelfibrillen sich zu verkürzen, beruht der Vorgang der Bewegung, der durch gleichzeitige Verkürzung (Kontraktion) vieler Fibrillen in einem Muskel zustandekommt.

10. Die Bewegungen des Körpers oder einzelner Gliedmaßen gehorchen den mechanischen **Hebelgesetzen**. Durch die Verkürzung des Muskels müssen sich sein Ursprungspunkt und sein Ansatz nähern; die Bewegungsfreiheit des dazwischenliegenden Gelenks ermöglicht diese Annäherung (Bild 6.4).

Bild 6.4

Schema des Bewegungsvorgangs in einem Gelenk bei Verkürzung eines Muskels

11. Außer in einer Verkürzung – und damit Bewegung – kann die Arbeit eines Muskels auch in der **Erhöhung der Muskelspannung ohne** Bewegung bestehen (Haltearbeit).

12. Bei der Bewegungsarbeit verändert sich die Länge des Muskels, die **Spannung** bleibt im wesentlichen **gleich = isotonische Kontraktion** (isos = gleich, tonos = Spannung); bei der Haltearbeit dagegen ändert sich der Spannungszustand des Muskels, während die **Muskellänge gleichbleibt = isometrische Kontraktion** (isos = gleich, metron = Maß, Länge).

13. Ausgelöst wird die Kontraktion eines Muskels durch Nervenimpulse, die – bei willkürlichen Bewegungen ausgehend von der **Großhirnrinde** – über die motorischen Nervenbahnen des Rückenmarks und die **peripheren Nerven** zur Muskulatur geleitet werden.

14. Muskelarbeit (Körperarbeit, Sport) führt zu einem erhöhten **Energieverbrauch**.

(1) Bei hochintensiven Belastungen von wenigen Sekunden (z.B. Gewichtheben, Sprint) wird die notwendige Energie **unmittelbar** durch die **Spaltung** energiereicher Verbindungen Adenosintriphosphat (ATP) und Kreationphosphat (CP), die in der Muskelzelle vorliegen, bereitgestellt.

(2) Werden Belastungen von ca. 20–90 Sekunden Dauer (z.B. 400 m-Lauf, 100 m-Schwimmen) mit möglichst maximaler Intensität bestritten, so erfolgt nach den ersten Sekunden die Energielieferung durch den Abbau von Zucker (Glykogen, Glucose) **ohne** Verbrauch von **Sauerstoff** bis zum Endprodukt **Milchsäure** (Lactat). Dies führt zu einer Übersäuerung der Muskulatur und des gesamten Organismus, so daß nach kurzer Zeit ein Abbruch der Belastung erzwungen wird.

Die unter (1) und (2) genannten Vorgänge werden als **anaerobe (sauerstoffunabhängige) Stoffwechselprozesse** bezeichnet.

(3) Erst nach ca. 90–120 Sekunden ist der **aerobe Stoffwechsel** in der Lage, ausreichend Energie für hohe Belastungen zu liefern. Bei allen Dauerleistungen (z.B. Langstreckenlauf, Radrennen) wird durch diese „Verbrennung" von Zucker (Glykogen, Glucose) und Fett **mit Hilfe** von **Sauerstoff** die notwendige Energie erzeugt. Die dabei entstehenden Stoffwechselendprodukte Kohlendioxyd und Wasser verändern das innere Milieu des Organismus nicht, so daß aerobe Belastungen über mehrere Stunden möglich sind.

15. In Abhängigkeit von der Belastungsintensität sind die Zuckervorräte (Glykogen) des Organismus nach ca. 60–90 Minuten er-

schöpft. Während aller länger andauernden Belastungen ist daher eine Zufuhr von Kohlehydraten zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit notwendig.

c Atmung

16. Die Atmung dient der **Aufnahme von Sauerstoff** (0_2), der zur aeroben Energiegewinnung des Organismus benötigt wird, und der **Abgabe von Kohlendioxyd** (CO_2), das als Endprodukt beim aeroben Stoffwechsel entsteht (Nr 14).

17. Der Gasaustausch (0_2-Aufnahme, CO_2-Abgabe) in der Lunge und an der Kapillarfläche der Organe und der Muskulatur wird als **äußere Atmung** bezeichnet.

Die Vorgänge der Energiegewinnung mit Hilfe von Sauerstoff (0_2) und die Abgabe von Kohlendioxyd (CO_2) in der Zelle stellen die **innere Atmung** dar.

18. Die **Lunge** – das Organ, das der Sauerstoffaufnahme dient – liegt mit ihren beiden Lungenflügeln von den Rippen geschützt im Brustkorb, vom Bauchraum ist sie durch das Zwerchfell getrennt.

19. Den Lungen sind die **oberen Luftwege** vorgeschaltet. Dazu gehören:

- Nasen-Rachenraum,
- Kehlkopf,
- Luftröhre,
- Hauptbronchien für die beiden Lungenflügel.

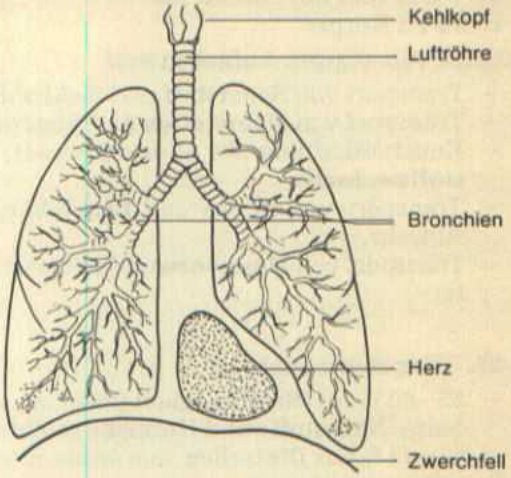
In den oberen Luftwegen wird die Außenluft befeuchtet, erwärmt und gereinigt.

20. Die **Hauptbronchien** verzweigen sich in Form des „Bronchialbaums" zunächst in **Lappenbronchien**, die nach weiteren Aufzweigungen in immer kleinere **Bronchialäste** schließlich in den **Lungenbläschen** (Alveolen) mit einer Gesamtoberfläche von 100–200 m^2 enden (Bild 6.5).

21. Die traubenartig angeordneten Lungenbläschen (Alveolen) werden von einem Netzwerk **feinster Blutgefäße (Haargefäße oder Kapillaren)** umsponnen. Die Wanddicke zwischen den Kapillaren und dem Lungenbläschen ist hier so dünn (weniger als 1/1 000 mm), daß O_2 in das Blut und CO_2 in den Innenraum der Alveolen übertreten können (Gasaustausch).

Bild 6.5

Schema obere Luftwege und Bronchialbaum



22. In der Einatemluft finden sich rund 21 % O_2 und 0,04 % CO_2, in der Ausatemluft unter Ruhebedingungen ca. 17 % O_2 und 4 % CO_2. Es werden also vom Körper etwa 4 % O_2 der Außenluft aufgenommen und 4 % CO_2 abgegeben. Diese Werte verändern sich unter Belastung.

23. Die **Einatmung** von Luft geschieht durch die Anspannung der **Zwischenrippenmuskeln**. Dadurch kommt es zu einer Hebung der Rippen und damit zur **Erweiterung des Brustkorbs** im Tiefen- und Breitendurchmesser. Die gleichzeitige Abflachung der **Zwerchfelle** bewirkt eine weitere Vergrößerung des Brustkorbs nach unten. Durch diese Zunahme des Brustkorbinnenraumes entsteht ein **Unterdruck** im Brustkorb, durch den über die zuführenden Atemwege Luft angesaugt wird. Die sauerstoffreiche Einatemluft strömt in die Lungenbläschen; der **Gasaustausch** zwischen der Luft in den Alveolen und dem Blut in den Lungenkapillaren kann stattfinden.

24. Die **Ausatmung** erfolgt unter Ruhebedingungen durch passive Senkung der Rippen bei Erschlaffung der Einatmungsmuskulatur und durch Kontraktion der elastischen Elemente im Lungengewebe. Bei verstärkter Ausatmung werden zusätzlich besondere Ausatmungsmuskeln betätigt.

Änderung 1

d Blut

25. Das Blut übernimmt vor allem die Funktion eines **Transportsystems** im Körper.

Seine vorrangigen Aufgaben sind:

- Transport von **Sauerstoff** und **Kohlendioxyd**,
- Transport von **Nährstoffen** und **Stoffwechselprodukten**,
- Konstanthaltung des **Säure-Basen-Haushalts** und des **Mineralstoffwechsels**,
- Transport von **Zellen** und **Eiweißkörpern** für die körpereigene Abwehr,
- Transport von **Hormonen** und anderen **Wirkstoffen** (Medikamente).

26. Das Blut besteht zu

- 55–60 % aus **Blutflüssigkeit** (Plasma), in der u.a. Eiweißmoleküle, Salze, Nährstoffe und Hormone gelöst sind;
- 40–45 % aus **Blutzellen**, von denen man unterscheidet:
  (1) **rote Blutkörperchen** (Erythrozyten),
  Aufgabe: Transport von O_2 und CO_2,
  (2) **weiße Blutkörperchen** (Leukozyten),
  Aufgabe: Infektabwehr,
  (3) **Blutplättchen** (Thrombozyten),
  Aufgabe: Blutgerinnung

27. Im Bereich der **Lungenbläschen** tritt Sauerstoff aus der Einatemluft ins Blut über (Nr 20.). Im Blut lagert sich der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen an, die Träger des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin sind. Mit dem Hämoglobin geht der Sauerstoff eine lockere Verbindung ein, wobei das Hämoglobin eine hellrote Farbe, die des frischen Arterienblutes annimmt.

28. Im Bereich der **Organe** und **Gewebe**, die den Sauerstoff für ihren Stoffwechsel benötigen, liegt der Sauerstoff in geringerer Menge als im Blut vor. Die Bindung an das Hämoglobin wird gelöst, der Sauerstoff tritt aus dem Blut in das Gewebe über.

29. Entgegengesetzt ist der Weg des **Kohlendioxyds**. Es entsteht beim Stoffwechsel der Gewebe, wird vom Blut aufgenommen, z.T. an Hämoglobin gebunden, z.T. in der Blutflüssigkeit gelöst und in den Lungen aus dem Kappillarblut in die Lungenbläschen ausgeschieden und ausgeatmet.

e Herz-Kreislaufsystem

30. Der **Motor des Kreislaufsystems** ist das **Herz**; es hat die Funktion einer Pumpe, die das Blut in den Gefäßen vorantreibt.

31. Das Herz besteht aus **Muskulatur**, die zwei **Vorhöfe** und zwei **Herzkammern** umschließt; man bezeichnet das Herz deshalb auch als **Hohlmuskel**.

32. Das Herz ist ein **automatisch arbeitendes Organ**, d.h. die elektrischen Impulse, die zur Kontraktion der Herzmuskulatur und damit zur Herzarbeit führen, entstehen in einem herzeigenen **Erregungsbildungszentrum** im Bereich des **rechten Herz-Vorhofs**. Allerdings wird die Herzarbeit je nach Körperbelastung durch das vegetative Nervensystem (Streßhormone) beeinflußt (Veränderungen der Pulsfrequenz und der Kontraktionskraft).

33. Auf elektrischen Impuls des Erregungsbildungszentrums hin kontrahiert sich zuerst die **Muskulatur der Vorhöfe** und preßt das Blut in die Herzkammern. Wenig später erreicht die Erregung über ein besonderes Leitungssystem auch die Muskulatur der beiden **Herzkammern**, die das Blut in die Lungen- bzw. in die Körperschlagader auswerfen.

34. Das aus dem Körperkreislauf zurückkommende **sauerstoffarme Blut** gelangt aus der oberen und der unteren großen Hohlvene in den **rechten Herzvorhof**. Von dort wird es weiter in die **rechte Herzkammer** befördert. Bei der Kontraktion der rechten Herzkammer wird das Blut in die Lungenschlagader gepumpt (Bild 6.6).

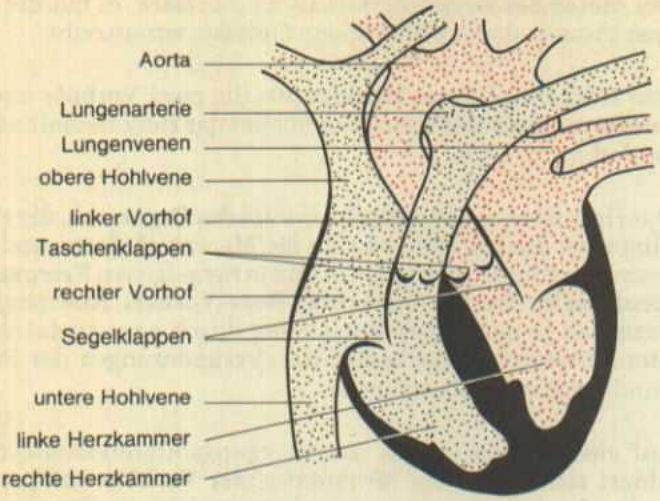
35. Diese teilt sich in immer kleinere Lungengefäße bis zu den **Haargefäßen** (Kapillaren) auf, welche die Lungenbläschen umgeben. Hier findet der Gasaustausch von O_2 und CO_2 statt (Nr 321, 327). Danach vereinigen sich die Lungengefäße wieder, und das sauerstoffreiche Blut erreicht über die **Lungenvenen** den linken Herzvorhof.

36. Aus dem **linken Vorhof** fließt das Blut in die **linke Herzkammer**, welche bei ihrer Kontraktion das Blut in die große **Körperschlagader** (Aorta) auspreßt.

37. Zwischen den Herzhöfen und Herzkammern sowie am Beginn der Lungen- und Körperschlagader befinden sich **Herzklappen**, die die Funktion von **Ventilen** haben und den Blutstrom nur in einer Richtung (Vorhof – Kammer, Kammer – Schlagader) zulassen.

Änderung 1

Bild 6.6



Schema des Herzens mit zwei Vorhöfen und zwei Kammern

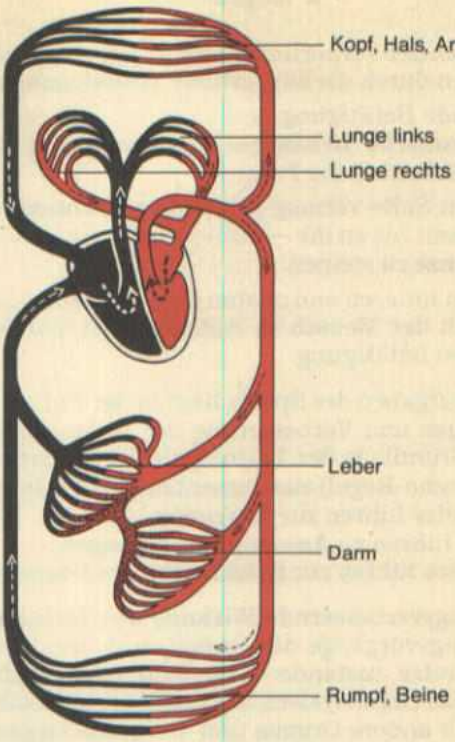
38. Von der großen Körperschlagader zweigen gleich zu Beginn die **Herzkranzgefäße** zur Versorgung des Herzmuskels ab, danach die **Schlagadern** (Arterien) für den rechten Arm, den Kopf, den linken Arm, die Bauchorgane, die Organe des Beckens und schließlich für die Beine. Die **Arterien** verzweigen sich in immer kleinere Äste bis zu den **Haargefäßen** (Kapillaren). Dort wird der Sauerstoff vom Blut an das Gewebe abgegeben und Kohlendioxyd aufgenommen (Nr 28., 29.). Danach vereinigen sich die Gefäße wieder zu immer stärker werdenden **Venen**, die schließlich als **obere** und **untere große Hohlvenen** das Blut zum Herzen zurückführen (Nr 34).

39. Der Weg des Blutes vom rechten Herzen über die Lungengefäße zum linken Herzen wird als **kleiner oder Lungen-Kreislauf**, der vom linken Herzen über die gesamten Gefäße des Körpers zum rechten Herzen zurück als **großer oder Körper-Kreislauf** bezeichnet (Bild 6.7).

40. Bei den Blutgefäßen unterscheidet man:

- **Schlagadern** (Arterien), die vom Herzen wegführen und den Pulsschlag tasten lassen,
- **Blutleiter** (Venen), die das Blut zum Herzen zurückführen,
- **Haargefäße** (Kapillaren), die als Netz zwischen Arterien und Venen eingeschaltet sind und in denen der Gasaustausch (Lunge, Körperorgane, Muskulatur) stattfindet.

Bild 6.7



Blutgefäß-System des Körpers

II. Wirkungsweise des Trainings

a Allgemeines

41. Die Grenzen der körperlichen und damit sportlichen Leistungsfähigkeit werden durch die körperliche **Veranlagung** abgesteckt.

Durch **mangelnde Betätigung** verkümmern Anlagen und Begabungen. Echte **organische Leistungseinschränkungen** und allgemeine **Leistungsschwäche** sind die Folge.

Auf der anderen Seite vermag **sportliches Training** die körperliche Leistungsfähigkeit bis an die – individuelle unterschiedliche – **obere Leistungsgrenze** zu steigen.

Zwischen diesen unteren und oberen Grenzen seiner Leistungsfähigkeit bewegt sich der Mensch in Abhängigkeit von seiner körperlichen, sportlichen Betätigung.

42. Eine der Aufgaben des Sports liegt in der Entwicklung der körperlichen Anlagen und Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Training. Die Grundlage der Trainingslehre läßt sich in einer **Regel** (Schultz-Arndtsche-Regel) zusammenfassen, die sinngemäß besagt:

- Schwache Reize führen zur **Anregung**,
- starke Reize führen zu **Anpassungsvorgängen**,
- zu starke Reize führen zur **Schädigung des Organismus**.

43. Die leistungsverbessernde Wirkung des Trainings kommt also durch Anpassungsvorgänge des Organismus oder einzelner Organe auf Bewegungsreize zustande. Grundsätzlich beeinflußt das Training nicht nur das Organsystem, auf das es ausgerichtet ist. Vielmehr unterliegen auch andere Organe und der ganze Organismus Anpassungsvorgängen auf die gesetzten Reize.

So werden beim Krafttraining auch das System der Knochen und Bänder verstärkt, beim Dauerlauftraining auch die Muskelkraft vermehrt. Im folgenden werden nur die Schwerpunkte der Organveränderungen durch Training abgehandelt.

b Spezielle Trainingswirkungen

44. Grundlagen der Leistungsverbesserung der Muskulatur infolge **Krafttrainings:**

(1) **Vergrößerung der Muskelmasse** durch Verdickung jeder einzelnen Muskelzelle mit Vermehrung der Muskelfibrillen (Nr 9.).

(2) **Vermehrung der ernährenden Haargefäße** (Kapillaren) durch Kapillarneubildungen und/oder Ausbau bereits angelegter Kapillaren, so daß die Austauschfläche für Sauerstoff und Nährstoff zunimmt.

(3) **Vermehrung der Depots an energiereichen Verbindungen** (ATP, CP, Glykogen, Fett), so daß eine höhere und längere Energiegewinnung gewährleistet wird (Nr 14.).

45. Ziel des **Ausdauertrainings** ist eine **Erhöhung** der **aeroben Energiegewinnung in der Muskulatur** (Nr 14). Da der Sauerstoff den begrenzenden Faktor für den aeroben Stoffwechsel darstellt, sind die Anpassungsvorgänge des Organismus auf eine **Vermehrung der Sauerstoffaufnahmefähigkeit** ausgerichtet. Diese kommt zustande durch:

(1) eine **Vergrößerung des Herzens**, so daß mit jedem Herzschlag bzw. innerhalb einer Minute ein größeres Blutvolumen durch die Lunge gepumpt, mit Sauerstoff aufgesättigt und anschließend in den großen Kreislauf gefördert werden kann,

(2) eine **Zunahme der Kapillaren in der Muskulatur**, so daß die Austauschfläche für Sauerstoff zunimmt (Nr 28., 29),

(3) eine **Vermehrung der Zellstrukturen** (Mitochondrien) **in der Muskelzelle**, in denen der aerobe Stoffwechsel abläuft, so daß eine stärkere Ausschöpfung des Sauerstoffs aus dem Blut und eine höhere Energieproduktion möglich sind (Nr 28.).

46. Das Erfolgsorgan des **Schnelligkeits- und Gewandtheitstrainings** ist das **willkürliche Nerven- und Muskelsystem**. Die Geschwindigkeit der Nervenleitung läßt sich nicht wesentlich steigern. Die Leistungsentwicklungen auf dem Gebiet beruhen vor allem auf:

- dem sogenannten **Einschleifen von Bewegungsabläufen**, bis sie unbewußt und automatisch ablaufen,
- dem **optimalen Zusammenspiel** der einzusetzenden Muskeln sowie der **Ausschaltung von Brems- und Hemmreflexen** an anderen Muskelgruppen,
- der **Entwicklung der Schnellkraft**, d.h. der Fähigkeit, möglichst viel Kraft in möglichst kurzer Zeit zu aktivieren (Nr 44).

47. Das **vegetative Nervensystem** (unwillkürliches Nervensystem) zeigt besonders unter dem Einfluß des Ausdauertrainings wesentliche Veränderungen, die den Sinn haben, in Ruhepausen alle Organe im **„Schongang"** arbeiten zu lassen. Am deutlichsten sind diese Schonregulationen am **Herz-Kreislaufsystem** ausgeprägt. Die vegetative Umstellung des Ausdauertrainierten macht sich u.a. bemerkbar in:

- einer Verlangsamung der Pulsfrequenz in Ruhe (unter 60 Schläge/min),
- einer Verminderung der Herzfrequenz bei gleicher Belastung,
- einem raschen Frequenzabfall nach Belastung.

Änderung 1

48. Bei zu **hoch dosiertem Training** für den derzeitigen Leistungsstand eines Sportlers kommt es manchmal zu den Symptomen des **Übertrainings**. Besonders häufig finden sich diese Beschwerden bei der **forcierten Durchführung eines Dauertrainings mit wenig Geübten**. Diese Erscheinung ruft u.a. allgemeine Trainingsunlust, Leistungsabfall, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Erhöhung der Pulsfrequenzen in Ruhe und unter Belastung hervor. Die Ursache liegt in **Fehlsteuerungen** des **vegetativen Nervensystems** und des **Hormonhaushaltes** (Nebenniere). Eine Verminderung des Trainings und der Einsatz regenerativer Maßnahmen (Regenerationstraining, Sauna, Massagen) haben im allgemeinen eine günstigere Wirkung als ein völliger Trainingsabbruch.

49. Langes und intensives Training bedingt – besonders in den Ausdauersportarten – z.T. ausgeprägte und funktionelle Anpassungserscheinungen. Bei **plötzlichem Trainingsabbruch** (Krankheit, Ende der sportlichen Laufbahn) können bei einem Teil der Sportler Beschwerden auftreten, die allerdings keine organische Erkrankung oder Schädigung darstellen. Diese Störungen beruhen wie beim Übungstraining auf **Fehlregulation** des **vegetativen Nervensystems** und des **Hormonhaushaltes** und können sich u.a. in Atembeschwerden, Herzschmerzen, Pulsunregelmäßigkeiten, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit bemerkbar machen. Zur Vermeidung derartiger Beschwerden sollte mäßige Belastung des Kreislaufs (Pulsfrequenz um 150/min) für etwa 15–30 Minuten zunächst täglich, später 1 bis 3 mal wöchentlich stattfinden. Dieses sogenannte **Abtraining** muß eventuell über Monate durchgeführt werden.

50. Soldaten bis zum 40. Lebensjahr können körperlich voll belastet werden, wenn sie gesund sind. Im Lebensabschnitt zwischen 40 und 60 Jahren dient der Sport vorwiegend der Erhaltung und Kräftigung der Gesundheit und es kann dadurch Stoffwechsel-, Herz- und Gefäßkrankheiten vorgebeugt werden. Kraft- und Schnelligkeitsübungen sollen vermieden werden. Statt dessen sind Gymnastik und Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilauf zu wählen (Nr 310).

III. Sportverletzungen und Sportschäden

a Akute Sportverletzungen und Erste Hilfe

51. Die sportliche Betätigung bedingt – insbesondere bei Ungeübten – eine **vermehrte Verletzungshäufigkeit**. Im allgemeinen handelt es sich dabei um **Bagatellverletzungen am Bewegungsapparat**. Ein Teil der typischen Sportverletzungen (Muskelzerrungen, Verrenkungen) läßt sich durch das **Aufwärmen** der Muskulatur vermeiden. Einer intensiven sportlichen Betätigung (Spiele, Leichtathletik, Gewichtheben, Turnen) muß daher das Aufwärmen vorangehen.

52. An dieser Stelle werden nur die **häufigsten Sportverletzungen** und die entsprechende Erste Hilfe aufgeführt (Näheres über Verletzungen und Erste Hilfe s. ZDv 49/20).

(1) **Schürfwunden** mit meist nur geringer Blutung, häufig verunreinigt.

Erste Hilfe: Desinfektion, sterile Abdeckung, Ruhigstellung. Bei allen offenen Wunden Impfschutz für Wundstarrkrampf (Tetanus) überprüfen!

(2) **Prellungen** an Weichteilen und Knochen (Schultermuskulatur, Rippen, Oberschenkel, Schienbein) durch stumpfe Gewalteinwirkung; häufige **Folge:** Blutergüsse.

Erste Hilfe: Verband unter mäßiger Kompression (elastische Binde), Kühlung (kaltes Wasser, verdünnter Alkohol); bei stärkerem Bluterguß Ruhigstellung.

(3) **Verstauchungen und Verrenkungen** (Distorsionen) von Gelenken (Finger-, Hand-, Knie-, Sprunggelenk), häufig mit einem Gelenkerguß verbunden.

Erste Hilfe: Verband des Gelenks unter Kompression (elastische Binde), Kühlung (kaltes Wasser, verdünnter Alkohol); bei Erguß Ruhigstellung, sonst unter Entlastung des Gelenks weiter bewegen lassen.

(4) **Bandzerrungen** an Gelenken, meist im Zusammenhang mit Distorsionen, häufig mit Weichteil- und/oder Gelenkerguß (Kniegelenk, Sprunggelenk).

Erste Hilfe: Verband des Gelenks unter Kompression (elastische Binde), Kühlung (kaltes Wasser, verdünnter Alkohol). Meist volle oder weitgehende Ruhigstellung für mehrere Tage notwendig.

(5) **Bänderrisse**, meist bei schweren Distorsionen oder Ausrenkungen (Luxationen) im Bereich der Finger-, Knie- und Sprunggelenke, meist starke Ergußbildung, Funktionsfähigkeit des Gelenks aufgehoben.

Erste Hilfe: Ruhigstellung und Schienung, komprimierender Verband, Kühlung, Transport in **ärztliche Behandlung**!

Änderung 1

(6) **Muskelzerrungen**, eventuell mit tiefliegenden Blutergüssen (Schulter-, Oberschenkel-, Wadenmuskulatur).

Erste Hilfe: Verband unter mäßiger Kompression (elastische Binde), Kühlung (kaltes Wasser, verdünnter Alkohol). Volle oder teilweise Ruhigstellung meist für mehrere Tage notwendig.

(7) **Muskelrisse** als Anrisse von Muskelfasern oder komplette Muskelabrisse (Schulter-, Oberschenkel-, Wadenmuskulatur).

Erste Hilfe: Ruhigstellung bei entspanntem Muskel, komprimierender Verband, Kühlung, Transport in **ärztliche Behandlung!**

(8) **Sehnenrisse** mit meist geringer Ergußbildung, völliger Ausfall der Muskelwirkung (Fingerstrecksehne, Achillessehne).

Erste Hilfe: Ruhigstellung, komprimierender Verband, Kühlung, Transport in **ärztliche Behandlung!**

53. Grundsätzlich ist bei Sportverletzungen folgendes zu beachten:

(1) Bei **Unklarheit** über die Schwere der Verletzung ist zunächst die **schwere Verletzung** anzunehmen, die Maßnahmen der Ersten Hilfe sind darauf abzustellen.

(2) **Massagen an frischen Verletzungen der oben genannten Art sind verboten!**

(3) **Durchblutungsfördernde Salben** sind im **frischen** Verletzungsstadium **nicht anzuwenden**, da durch die stärkere Durchblutung die Ergußbildung zunimmt. Ihre Anwendung ist **frühestens 12 Stunden** nach der Verletzung angebracht.

b Sportschäden am Bewegungsapparat

54. Neben den akuten Sportverletzungen bedeuten **chronische Beschwerden und Sportschäden** ein weiteres gesundheitliches Problem, nicht nur bei Leistungssportlern, sondern auch bei wenig Geübten. Einige typische Beispiele dafür sind:

(1) **Überlastungsschäden am Unterschenkel** mit
- Reizzustand an der mittleren Schienbeinkante,
- Reizung oder Entzündung im Bereich der Archillessehne (Gleitgewebe), häufig durch Lauftraining auf harter Bahn (Asphaltstraße). Meist zu vermeiden durch Training auf weichem Boden, richtige Lauftechnik (Fuß abrollen) und entsprechendes Schuhwerk.

(2) **Knie- und Sprunggelenkbeschwerden** (Bandlockerungen, Knorpelschäden), eventuell mit röntgenologisch sichtbaren Gelenkveränderungen. Diese Beschwerden treten gehäuft nach Prellungen und Distorsionen mit Gelenkerguß auf (z.B. Fußballspieler).

(3) **Wirbelsäulenbeschwerden**, meist in der Lendenwirbelsäulenregion, infolge unzureichender Haltefunktion der Rumpfmuskulatur (lange Rückenstrecker, Bauchmuskulatur), häufig nach Krafttraining mit falscher Hebetechnik.

(4) **Wirbelsäulenveränderungen**, sind insbesondere bei Ruderern, Kunstturnern, Turm- und Trampolinspringern mit Trainingsbeginn in früher Jugend anzutreffen. Häufig fehlen die entsprechenden Beschwerden, da die Rücken- und Bauchmuskulatur als aktives Muskelkorsett eine ausreichende Haltefunktion und Stabilisierung gewährleistet.

(5) **Gelenkveränderungen der Finger** an
- Daumen oder anderen Fingergrundgelenken (Mittelfinger) vor allem bei Boxern, häufig infolge mangelhafter Bandagierung,
- an den Fingergelenken bei Ballspielern (Handball, Volleyball, Basketball).

c Scheinbare und echte Schäden am Herz-Kreislaufsystem

55. Ein **gesundes Herz-Kreislaufsystem** kann durch sportliches Training praktisch **nicht geschädigt** werden. Die Ermüdung der Skelettmuskulatur beim Sport geht der Überforderung des Herzens mit der Möglichkeit einer organischen Schädigung weit voraus, so daß beim Gesunden ein Arbeitsabbruch wegen Erschöpfung der Muskulatur erfolgt, lange bevor das Herz Schaden nehmen könnte.

56. Ein **schlecht trainiertes Herz-Kreislaufsystem** mit der daraus resultierenden Leistungsschwäche sollte auf keinen Fall Grund zur Befreiung vom Sport sein. Ein – allerdings zunächst der mangelnden Leistungsfähigkeit angepaßtes – **aufbauendes Training** stellt die einzige Möglichkeit dar, eine normale körperliche Belastbarkeit zu erreichen.

57. **Schwindel und Kollapszustände** nach intensiver sportlicher Betätigung (z.B. Mittel- und Langstreckenlauf) sind mehr durch die Möglichkeit, sich beim Sturz zu verletzen, als an sich eine wirkliche Gefahr. Sie treten meist infolge des **rapiden Abfalls von Puls und Blutdruck** nach der Belastung und die dadurch bedingte mangelhafte Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns auf.
Zur Vermeidung derartiger Zwischenfälle sollen Sportler nach intensiver Belastung **in Bewegung bleiben**.
Bei **Kollapszuständen** ist die **Schocklagerung** (Kopf tief, Beine hoch) durchzuführen. Eine anschließende **ärztliche Untersuchung muß immer stattfinden**.

Änderung 1

58. Die Möglichkeit einer Überlastung und **Schädigung des Herzens**, sowie das Risiko lebensbedrohlicher Zwischenfälle durch Sport sind jedoch u.a. in folgenden Fällen gegeben:

(1) bei angeborenen oder erworbenen **Herzklappenfehlern** oder sonstigen anatomischen Veränderungen am Herz-Kreislaufsystem, die einen Herzanteil vermehrt belasten,

(2) bei **Verengung der Herzkranzgefäße**,

(3) bei **Herzrhythmusstörungen** (häufig infolge Herzmuskelentzündung oder chronischer Herzmuskelerkrankung),

(4) bei **erhöhtem Blutdruck**,

(5) bei allen **entzündlichen Erkrankungen** des Organismus (fieberhafte Infekte, Mandelentzündung!) während und im Anschluß an die Krankheit (1 bis 2 Wochen),

(6) bei **ausgeprägter Verarmung an Mineralien** (Kalium, Magnesium). In diesen Fällen muß der **Truppenarzt** – eventuell nach eingehender kardiologischer und sportmedizinischer Untersuchung – über die Möglichkeiten einer sportlichen Betätigung bzw. den Wiedereintritt der Sportfähigkeit entscheiden (Nr 226).

Absender (Dienstgrad/Amtsbezeichnung, Vorname, Name, Dienststelle, Anschrift)	Telefon (mit Bw-Fernwahl)	Datum
	☐ Az 60-15-15	☐ Az 60-16-15

Zutreffendes bitte ankreuzen [X]

Bundesminister
der Verteidigung
– Fü S I 1 –
Postfach 1328
5300 Bonn 1

a. d. D.
☐ (ZDv)

Heeresamt
– II 5 –
Rochusstr. 44
5300 Bonn 1

a. d. D.
☐ (HDv)

Luftwaffenamt
– A 3 I b –
Postfach
902500/501/03
5000 Köln 90

a. d. D.
☐ (LDv)

Marineunterstützungs-
kommando – I C 2 –
Marineanlage
Rüstersiel
2940 Wilhelmshaven

a. d. D.
☐ (MDv)

Materialamt
des Heeres
Hauptstr. 129
5483 Bad Neuenahr-
Ahrweiler

a. d. D.
☐ (TDv)

Änderungsvorschlag zur

ZDv (Nr)	HDv (Nr)	LDv (Nr)	MDv (Nr)	TDv (Nr)	Ausgabe (Monat, Jahr)	Letzte Änderung Nr

Betroffener Teil der Dienstvorschrift (Textnummer, Anlage)

Änderungsvorschlag mit Begründung

Unterschrift des Absenders	Einverstanden (Unterschrift, Name, DGrad, DStg [BtlKdr oder Vorgesetzter in entspr. DStg])

Änderungsnachweis

Änderung Nr	Datum	Geändert von (Dienststelle), am (Datum)	Unterschrift
1	20.1.89	ZIT I 7 15. 10. 91	Selet

Änderungsnachweis

Änderung Nr	Datum	Geändert von (Dienststelle), am (Datum)	Unterschrift

1 Lösen

Der Bundesminister der Verteidigung
Führungsstab der Streitkräfte I 5

Bonn, 20. Februar 1989

Änderung 1

zur ZDv 3/10

Sport in der Bundeswehr

März 1988

DSK AF150100189

Änderungsanweisung

Änderung durch Herausnehmen von Blättern
(Die entnommenen Blätter sind zu vernichten.)

- alle Registerblätter und Blätter der Kapitel 2 bis 5 (alt)
  (4 Registerblätter und 40 Blätter)
- Anlage 7 (alt – 11 Blätter)
- Anlage 13 (alt – 4 Blätter)
- Stichwortverzeichnis (alt – 4 Blätter)
- Änderungsnachweis (alt – 1 Blatt)
- Änderung 1 (alt – 1 Blatt) vom 20. März 1975
- Änderung 2 – 3 (alt – 1 Blatt) vom 30. Juli 1980

Änderung durch Einfügen von Blättern

- Füge ein hinter Registerblatt „Anhang-Teil A" (grau, Pappe):
  + Anlage 1 bis 6 (neu) (27 Blätter) – Neubearbeitung –
- Füge ein hinter Registerblatt „Anhang-Teil B" (grau, Pappe):
  + Änderungsnachweis (neu – 1 Blatt)
  + Änderungsvorschlag (1 Blatt)

Änderung durch Austausch von Blättern
(Die entnommenen Blätter sind zu vernichten.)

- Inhaltsverzeichnis (3 Blätter)

Die Ausführung der Änderungen ist im Änderungsnachweis zu bestätigen; die Änderungsanweisung ist dem Änderungsnachweis vorzuheften.

---

nnnn

05110

nop
nop
vzczcnop021 2780801
nn ngfhfd
de ngfac 1208 2780756/ ngfac 7033 2780742
znn uuuuu
r 050659z oct 99
fm bmvg fue h i
to aig 3325
/verteilhilfe fuer to-adressaten:
mzdsthinbausb
bt
offen
mbh000097
betr.: leitung und durchfuehrung amiba-bauftraining
hier: ausnahmegenehmigung fuer die durchfuehrung
bezug:
1.) bmvg - fue h i 3 - az 32-12-01 vom 25.01.99 (insp h -
weisung 2/96 - koerperliche leistungsfaehigkeit im heer -
stand 01/99)
2.) anweisung fuer die truppenausbildung (antra) nr. 10,
anlage 5/19
3.) zdv 3/10 (sport in der bundeswehr)
4.) bmvg - fue h i - fschr mbh 004690 vom 24.06.1999
++text++
die nachfolgende regelung ersetzt bezug 4:
1.) bmvg fue h i liegen erkenntnisse vor, dass die gemaess antra
10, anlage 5/19 vorgeschriebene anzahl an sportausbildern

page 2 ngfac 7033 offen
(uebungsleiter, sportleiter, fachsportleiter) in den
einheiten des heeres zur zeit in erforderlichem umfang ++
nicht ++ zur verfuegung steht.
2.) daher wird ++ bis ende 2002 ++ genehmigt, dass durch die
disziplinarvorgesetzten / dienststellenleiter auch geeignete
offz und uffz mp ++ ohne ++ formale
sportausbilderqualifikation mit der durchfuehrung des amiba-
bauftrainings beauftragt werden koennen.
die leitung des amiba-bauftrainings sowie die leitung und
durchfuehrung des dienstlich angesetzten sportes gemaess zdv
3/10 durch einen sportausbilder ist von dieser
ausnahmeregelung ++ nicht ++ beruehrt.
die begriffe ++leitung++ und ++durchfuehrung++ werden fuer den
bereich des amiba-bauftrainings wie folgt gegeneinander
abgegrenzt:
(a) ++leitung++ beinhaltet die verantwortung fuer die vor ort
eingesetzten sportausbilder/ausbilder sowie fuer die
vorbereitung und nachbereitung der durchzufuehrenden
/durchgefuehrten uebungs-/ und trainingsmassnahmen, eine
++zwingende++ anwesenheit vor ort bei den uebungs-/

page 3 rgfac 7033 offen
trainingsgruppe ist nicht erforderlich.
(b) ++durchfuehrung++ bedingt die ++zwingende++ anwesenheit des sportausbildens/ausbildens vor ort bei den uebungs-/ trainingsgruppen.
die eignung der zur durchfuehrung des amiba-hauptrainings auszuwaehlenden offz und uffz mp ist durch den disziplinarvorgesetzten festzustellen. ggf. ist die dazu notwendige befaehigung im rahmen einer fhrwb durch einen uebungsleiter zu vermitteln.
3. im zeitraum bis ende 2002 stellen die einheiten und dienststellen sicher, dass die in der antra 10, anlage 5/119 gefordenten sollvorgaben fuer sportausbilden erreicht werden.
4. auf die moeglichkeit des hindernisbahntrainings gemaess zdv 3/111, anlage 3 - als alternative zum amiba-hauptraining (vgl. bezug 1, anlage 1, ziffer 11.3) - wird besonders hingewiesen.
5. dieses fernschreiben ist zu bezug 1 zu nehmen. bezug 4 (fernschreiben vom 24.06.1999) ist zu vernichten.
im auftrag
gez.

page 4 rgfac 7033 offen
schneider
bt